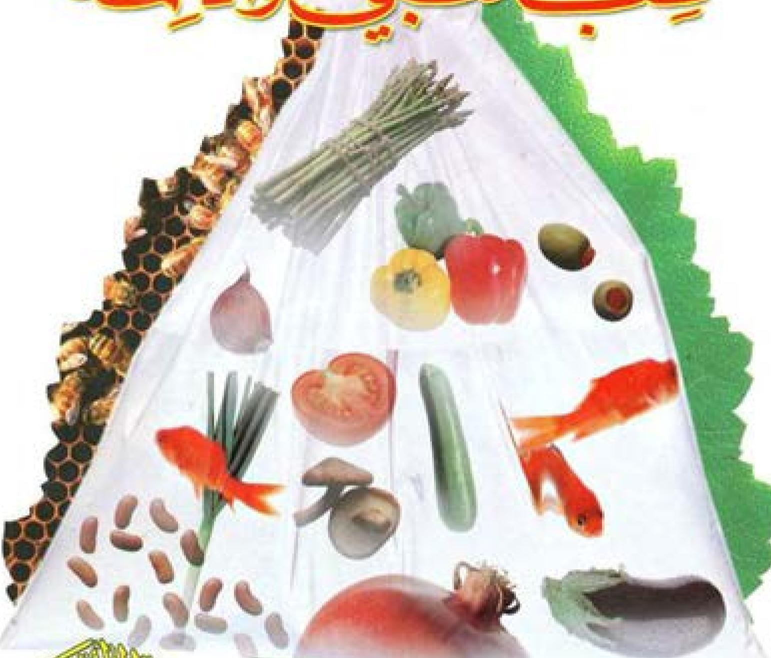
# الشِّفاءُ في الغِذاءِ

## في طِبِّ النَّبيِّ "ص" والأئمَّة "ع"



السيّد حسين نجيب محمّد

# الشفاء في الغذاء
# في
# طب النبي (ص) والأئمة (ع)

بسم الله الرحمن الرحيم

# الشفاء في الغذاء

# في

# طب النبي (ص) والأئمة (ع)

السيد حسين نجيب محمد



دار المرتضى
بيروت

# دار المرتضى

طباعة، نشر، توزيع
بيروت لبنان، ص.ب ١٥٥/٢٥ الغبيري
تلفاكس: ٠٠٩٦١١٨٤٠٣٩٢
خليوي: ٠٠٩٦١٧٠٩٥٠٤١٢
E-mail:mortada14@hotmail.com

# DAR AL-MORTADA

Printing - publishing - Distributing
Lebanon - Beirut
PO Box: 155/25 Ghobiery
Tel-Fax: 009611840392
Mobile: 0096170950412
E-mail:mortada14@hotmail.com
Printed In Lebanon





الطبعة الأولى
1429 هجرية
2008 ميلادية

# الغذاء سبب السعادة والشقاء

## بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله سيد العالمين، والصلاة والسلام على جميع الأنبياء والمرسلين سيما نبينا محمد وآله الطاهرين ـ وبعد ـ.

الأكل هو سبب شقاء الإنسان.

فمنذ أن أكل آدم وحوَّاء من الشجرة الَّتي نهاهما الله تعالى عنها بدأ شقاء الإنسان..

فظهرت سوأتهما بعد أن كانت قد وُريت عنهما، واحتاجا إلى اللباس بعد أن كانا مستغنيان عن العري وآمنان من البرد...

قال الله تعالى: ﴿فَدَلَّـٰهُمَا بِغُرُورٍۚ فَلَمَّا ذَاقَا ٱلشَّجَرَةَ بَدَتۡ لَهُمَا سَوۡءَٰتُهُمَا وَطَفِقَا يَخۡصِفَانِ عَلَيۡهِمَا مِن وَرَقِ ٱلۡجَنَّةِۖ وَنَادَىٰهُمَا رَبُّهُمَآ أَلَمۡ أَنۡهَكُمَا عَن تِلۡكُمَا ٱلشَّجَرَةِ وَأَقُل لَّكُمَآ إِنَّ ٱلشَّيۡطَـٰنَ لَكُمَا عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿٢٢﴾﴾ [الأعراف: ٢٢].

وتغيَّرت العقول والنُّفوس حتى صار الإنسان مُعرَّضاً للإفساد والعداوة وكما قال تعالى: ﴿قَالَ ٱهۡبِطَا مِنۡهَا جَمِيعَۢاۖ بَعۡضُكُمۡ لِبَعۡضٍ عَدُوٌّۖ فَإِمَّا يَأۡتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَنِ ٱتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشۡقَىٰ ﴿١٢٣﴾﴾ [طه: ١٢٣].

وهذا ما ظهر في أولاد آدم عليه السلام من خلال القتل الأول الذي حصل على وجه الأرض حتى قيل: إنَّ نطفة قابيل ـ القاتل ـ انعقدت من الطعام الذي أكله آدم عليه السلام في الجنَّة.

وهكذا بدأت حياة الإنسان بالكدح والتعب فهو منذ ولادته وحتى مماته بحاجة إلى الطعام والشراب...

وها هو يصرف عمره وجسده وفكره ووقته من أجل الطعام، ويحب ويبغض ويوالي ويعادي من أجل لقمة العيش...

وكم من ويلات جرت على البشرية من أجل الطعام والماء... وما هذه الحروب والتقاتل بين الدول إلاً من أجل المياه...

وما الأمراض الجسدية والعقلية والنفسية إلاً من الطعام...

لذلك كلّه كان من الضروري مراقبة ما يدخل إلى بطوننا من طعام وشراب لئلا يتحول إلى ألم وشقاء.

# المدخل

قال تعالى: ﴿فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَٰنُ إِلَىٰ طَعَامِهِۦٓ﴾ [عبس: ٢٤].

في هذه الآية المباركة دعوة من الله تعالى لعباده للنظر في طعامهم الَّذي يمثّل أحد العوامل الرئيسيَّة في بناء جسم الإنسان والَّذي لولاه لما استمر الإنسان في الحياة، وكما عن الإمام الصادق عليه السلام، في كلامه للمفضل: «واعلم يا مفضّل أن رأس معاش الإنسان وحياته الخبز والماء»[1].

فعلى كل إنسان أن ينظر إلى طعامه ويتفكّر فيما أودع الله تعالى فيه من أسرار وعجائب، وماذا يعمل داخل المعدة والأمعاء؟ وكيف يتحوّل إلى دماء وأظافر، وشعر،.. وكيف يغذّي الخلايا والأوعية والأعضاء الجسدية؟...

لينظر الإنسان في حكمة خلق الله تعالى وكيف هيأ الطعام له منذ أن كان جنيناً في بطن أُمّه وهو محجوبٌ في ظلمات ثلاث ـ البطن والرحم والمشيمة ـ ثمَّ إذا وُلد ألهمه تحريك شفتيه طلباً للرضاع، حَتَّى إذا اشتدّ بدنه واحتاج إلى غذاء فيه صلابة ليشتد ويقوى بدنه

---

(١) توحيد المفضّل.

طلعت الطواحن من الأسنان والأضراس ليمضغ بها الطعام، ومع ذلك كلّه جعل فيه غريزة الجوع التي تحركه نحو الطعام والَّتي لولاها لتوانى عن طلب الطعام.

لينظر الإنسان إلى طعامه هل هو من حلال أم من حرام؟ وهل فيه ضرر مادي أو معنوي؟ هل يطيل العمر ويجلب الفرح والسرور أم يجلب المرض والمغص وسوء الهضم؟ هل هو مناسب للبدن أم لا؟ لينظر المؤمن إلى طعام الأنبياء والأولياء ﴿عليهم السلام﴾ كم كان؟ وكيف كان؟

ثم لننظر في واقعنا، فهل سنبقى مُتمسّكين بعاداتنا في الطعام والشراب رغم وضوح أضرارها؟ فهل من الضروري إحضار الطعام لدى كل مناسبة؟ في الأفراح والأتراح ولدى عيادة المريض، وهل من الضروري أن تكون المائدة حافلة بشتى أنواع الأطعمة والحلويات والمعجنات وغيرها من المبتدعات.

أيُّها القرّاء الكرام: إنَّنا مدعوون إلى تدقيق النظر والتفكير في طعامنا اليومي لما له من الأثر على الجسد والعقل والروح، ولهذا نجد أنَّ أصحاب الكهف ـ الَّذين ناموا ٣٠٩ سنين ـ وكانوا بعد يقظتهم بأشد الحاجة إلى الطعام قالوا للرجل الَّذي كلّفوه بشراء الطعام: لا تشترِ أيَّ طعام بل وكما قال الله تعالى عنهم: ﴿فَلْيَنظُرْ أَيُّهَآ أَزْكَىٰ طَعَامًا فَلْيَأْتِكُم بِرِزْقٍ مِّنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ﴾ [الكهف: ١٩].

من كتاب الإمام علي ﴿عليه السلام﴾ إلى عثمان بن حنيف: «فانظر إلى ما تقضمه من مقضم فما اشتبه عليك علمه فالفظه وما أيقنت بطيب وجوهه فنل منه»[١].

(١) نهج البلاغة باب الرسائل، الرسالة رقم ٤٤.

# المقدمة

## لماذا نهتم بالغذاء؟

إنَّنا نهتمُّ بالغذاء لأنَّه المصدر الأول لاستمرار الحياة وعلى حدّ تعبير الإمام محمَّد الباقر عَلَيْتَلِا: «إنَّ الله خلق ابن آدم أجوف فلا بُدَّ له من الطعام والشراب»[(١)].

ولأنَّ المعرفة الجيدة لطرق التغذية السليمة تجنبنا الأمراض والضعف والخمول، وتمكننا من العيش بصحة جسدية وعقلية ونفسية مِمَّا يتيح لنا القيام بواجبتنا الدِّينيَّة والدنيوية الَّتي خُلقنا من أجلها وهي خلافة الله تعالى في أرضه.

والواقع فإنَّ ضرورة الاهتمام بالغذاء تزداد في هذا العصر الَّذي تغيّر فيه طعام الإنسان وأصبح ناقصاً بل ضاراً، وذلك بفعل المواد الكيماوية الَّتي دخلت في تركيبه وبفعل الآلات الحديثة الَّتي سلبته الحياة.

فالخبز الأبيض الَّذي نأكله غير صحي، لأنَّ الدقيق الكامل في

---

(١) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣١٢.

الغذاء يجب أن يحتوي على أجنة الحبوب، ويحتفظ بالغلاف الخارجي الأسمر، لكن المدنية أرادت أن نأكل الخبز الأبيض منزوع الأجنة والقشور فأصبح الدقيق ناصعاً جذّاباً ولكنَّه خالٍ من الحيويات والأملاح المعدنية اللازمة للجسم.

وأمَّا الأرز فإنَّ أنفع ما فيه هو غلافه الأسمر الشفاف ولكن الحضارة نزعته لتحصل على أرز لؤلؤي اللون، ولو علمنا ما فيه لأكلناه بقشره.

وأمَّا السكر والملح الأبيضان فأدخل إليهما مواد كيماوية لتغييرهما.

وأمَّا الطعام المطهو على نار قوية فإنَّ يفقد ما فيه من فيتامينات وحيويات.

وأمَّا المياه فقد أُبدلت بالمشروبات الغازية وأنواع الكولا الفتاكة بالمعدة والأمعاء.

وهكذا جاءت المدنية وحملت معها أنواع المغريات والمقبلات، والمشهيات، والمُعلّبات والمضرّات.

وحصل الابتعاد عن التعاليم الدِّينيَّة والصحية الَّتي تساهم في إيجاد الإنسان المتكامل روحياً وجسدياً.

وقد صدق الإمام علي عليه السلام عندما قال: «لا تزال هذه الأمة بخير ما لم يلبسوا لباس العجم ويطعموا أطعمة العجم فإذا فعلوا ذلك ضربهم الله بالذلّ»[١].

---

(١) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٢٣.

إنَّ أجدادنا لم يهتموا بتحليل الأطعمة، ومعرفة السعرات الحرارية والفيتامينات وغيرها، ولكنَّهم بحكم الفطرة كانوا يتمتعون بأجسام قوية، لأنَّ طعامهم كان نقيّاً من الكيمياويات، خالياً من المُعلَّبات، والمواد الحافظة، والسكر الأبيض، والملح الأبيض، والقمح الأبيض.

إنَّنا بحاجة إلى الرجوع إلى الطبيعة إلى الشَّمس الصحيَّة، وإلى الهواء النقي، والماء العذب، الطعام الطبيعي. . . لا إلى المدنية الحديثة الَّتي غيّرت خلق الله تعالى وأبعدت الإنسان عن سيره الطبيعي في الحياة.

قال الدكتور «إبراهيم الفقي»: «في إحدى محاضراتي تحت موضوع «الحياة الصحية السليمة» سألت الحاضرين «من منكم يقوم بتربية الكلاب والقطط؟.

وكان من الطبيعي أن يرفع بعض الحاضرون أيديهم. وقال أحدهم: إنَّ عنده كلب. فسألته «ماذا تطعم هذا الكلب؟». فكان ردَّه الأكل الخاص بالكلاب. فسألته هل تصطحب كلبك في نزهته اليومية للمشي كل صباح؟. فقال: طبعاً، ولمدة ساعة كاملة. فسألته هل تقدم له السجائر وتعطيه خمراً، وتطعمه أي طعاماً كان؟ فقال: بالطبع، لا، فسألته: كم يساوي هذا الكلب؟ فقال: «٥٠٠ دولار». . . ثمَّ سألته ما هو نظام عذاءك كل يوم؟ فقال: «أنا لا أتناول وجبة إفطار في الصباح ولكن أكتفي بشرب الكثير من القهوة، وفي وجبة الغذاء أتناول بعض الساندويتشات بسرعة بسبب انشغالي الشديد في العمل، أما في العشاء فأنا آكل أي شيء موجود بالمنزل». . . فسألته «هل تمارس التمارين الرياضية أو هل تزاول أي رياضة؟». . . فقال: «لا، فليس عندي

وقت لذلك»... وكان آخر سؤال وجهته إليه هو: «هل أنت مدخن؟» فقال بحماس: «نعم، أدخن حوالي علبة كاملة من السجائر».

فقلت له: «دعنا نحلل هذا الموقف، أنت تقدم لكلبك الطعام الخاص به الذي يشتمل على العناصر الغذائية التي يحتاجها، وتواظب على أن يقوم بالمشي كل يوم، ولا يتناول أي مكيفات أو خمور، وكل ذلك حتى تحافظ عليه، أما عن نفسك فأنت تدخن علبة كاملة من السجائر يومياً، ولا تمارس أي رياضة، وتتناول أي طعام بصرف النظر عن قيمته الغذائية، وتشرب القهوة بكثرة، بالرغم من أن جسمك هذا يساوي مليارات من الدولارات»... فضحك وقال: «لذلك أعتقد أنَّني سأموت قبل كلبي».

من هنا كان هذا الكتاب الَّذي يعود بنا إلى الغذاء الطبيعي، مُستمداً من القرآن الكريم ومن تعاليم النَّبي محمَّدٍ وأهل بيتهِ عليهم السلام الَّذين استلهموا علومهم من الوحي والإلهام، مُقارناً بالطب البديل.

إنَّ اتباع تعليمات التغذية الموجودة في هذا الكتاب تجعل الإنسان سليماً من الأمراض، منعماً بصحة ونشاط وسعادة، مستغنياً عن الأدوية والعلاجات ولكنَّه يتوقف على الثقة بالنفس والإرادة القوية الَّتي لا تضعف عند ملذَّات المأكولات والمشروبات.

ولتضع ـ أخي القارىء ـ هذه الكلمات نُصب عينيك فهي تقوي إرادتك وترسم لك المنهج الصحيح في الحياة وهي:

قال تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ ٱلْأَنْعَٰمُ وَٱلنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ﴾ [محمد: ١٢].

عن الإمام علي عليه السلام: «... فما خلقت ليشغلني أكل الطيِّبات

كالبهيمة المربوطة، همّها علفها أو المرسلة شغلها تقممها، تكترش من أعلافها وتلهو عَمَّا يُراد بها»[١].

عن الإمام الحسين عليه السلام:

لكسرة من خسيس الخُبز تشبعني    وشربةٌ من قراح الماء تكفيني
وطمرةُ من رقيق الثوب تستُرني    حياً وإن متُّ تكفيني لتكفيني

(١) نهج البلاغة: كتاب ٤٥.

## الاستعمار الغذائي

عندما يسمع الإنسان بكلمة «الاستعمار» يتبادر إلى ذهنه الاستعمار العسكري والاقتصادي والسياسي والأخلاقي والثقافي وما أشبه، وقد فات الكثير أنَّ الاستعمار العسكري لم يدخل إلى بلادنا إلاَّ بعد الاستعمار الغذائي.

فقد كان الصحابة الكرام والأولياء رضوان الله عليهم وأجدادنا رحمهم الله تعالى يأكلون القليل من الطعام الصحي ويتمتعون بأجساد قوية، وعقول نيّرة، وأرواح طاهرة، فكانت حياتهم بركة في كلّ شيء.

قال الشيخ البهائي رحمه الله: «إنَّ آباءنا وأجدادنا في «جبل عامل» كانوا دائماً منشغلين بالعمل والعبادة والزهد، وهم أصحاب كرامات ومقامات، ونُقل عن الشيخ شمس الدِّين أنَّه في يوم من الأيام نزل ثلج عظيم بديارنا ولم يكن في منزل جدنا ما يقوت عياله، وكان الأطفال يبكون من الجوع فقال جدنا لجدتنا: سكّتي الأطفال لندعو الله كي يطعمهم وإيَّانا، فأخذت الجدَّة شيئاً من الثلج وذهبت به إلى التنور وقالت: هذا

الخبز أطبخه لكم، وجعل جدنا يدعوا الله تعالى فلم تمضي ساعة إلاَّ وصار الثلج رغيفاً يُؤكل»[١].

وقد أدركَ الاستعمار الغربي أنَّ مفتاح الدخول إلى بلاد الإسلام هو تغيير العادات الغذائية، فبدأوا بإمداد المسلمين بالأغذية المصنعة المضرة بالأرواح والعقول والأجسام، فأرسلوا السكر الأبيض ليسكروا العقول، وأرسلوا الخمر ليطفئوا نور القلوب، وأشاعوا المواد الكيماوية ليقضوا على الأجساد فتكثر الأمراض وتنتشر البلايا والمصائب، وها هو شعبنا يطعم الأطفال الحليب المُجفف بدل الرضاعة الطبيعية لينشأ الولد وقد ضعفت بنيته وعقله.

ومن هنا حذَّر الإمام علي عليه السلام بالقول: «لا تزال هذه الأُمَّة بخير ما لم يلبسوا لباس العجم ويطعموا أطعمة العجم، فإذا فعلوا ذلك ضربهم الله بالذل»[٢].

يروى عن الإمام موسى بن جعفر عليه السلام أنَّ رسول الله أتاهم (أهل الصفة)[٣] ذات يوم فمنهم من يخصف نعله، ومنهم من يرقع ثوبه، ومنهم من يتفلَّى، وكان رسول الله صلى الله عليه وآله يرزقهم مُدّاً من التمر في كل يوم، فقام رجلٌ منهم فقال: يا رسول الله! التمر الذي ترزقنا قد أحرق بطوننا!

فقال رسول الله صلى الله عليه وآله: أما أنّي لو استطعت أن أطعمكم الدُّنيا

---

(١) تاريخ العلماء، ص١٧١.

(٢) بحار الأنوار، ج٦٦، ص٣٢٣.

(٣) هم ضيوف رسول الله صلى الله عليه وآله، كانوا قد هاجروا من أهاليهم وأموالهم إلى المدينة فأسكنهم رسول الله صلى الله عليه وآله صفة المسجد وهم أربعمائة رجل وكان يأتيهم ويسلِّم عليهم بالغداة والعشي.

لأطعمتكم، ولكن من عاش منكم بعدي فسيُغدىٰ عليه بالجِفان ويُراح عليه بالجفان، ويغدو أحدكم في قميص ويروح في أُخرىٰ، وتنجدون بيوتكم كما تنجد الكعبة.

فقام رجلٌ فقال: يا رسول الله! أنا إلى ذلك الزمان بالأشواق! فمتى هو؟

قال ﷺ: زمانكم هذا خيرٌ من ذلك الزمان، **إنكم إن ملأتم من الحلال توشكون أن تملأوها من الحرام**[١].

قال د. الشبلي: «أركّز على أقوى سِّر في العالم وهو حبة **القمح**، والتي بُنيت عليها الحضارات حيث هناك سِّر ينقلنا إلى التناغم مع الأجداد من خلال هذه الحبة بالذات، كونها مصدراً لنسبة كبيرة من غذائنا اليومي، وكونها قامت عليها حضاراتنا القديمة، ومن نفس الحبة تغذّىٰ أجدادنا وأنبياؤنا وأولياؤنا على هذه الأرض وبهذا المكان.

**فكلّ حبة قمح لها ذبذبة أثيرية كهرومغناطيسية معينة تحمل في طياتها ذبذبة وأثير الأنبياء والأجداد الذين عاشوا في منطقتنا وهنا يكمُن السِّر، ألا وهو سر التواصل مع الأنبياء والأجداد من خلال الغذاء وخصوصاً حبة القمح.**

عندما يأخذ الفلاح بِذاره ويُخزِّنه إلى العام المقبل ليعود ويزرع منه، يا سَعدَ من حافَظَ على هذه البركة في بيته، أي على نفس الذبذبة الأثيرية التي ظلّت مستمرَّة من آلاف السنين إلى الآن، فحُكماً توجد

(١) مستدرك الوسائل، النوري، المجلد الثاني، ص٣٣٤.

هنا بركة الأنبياء والأجداد مع نفس القوَّة الأثيرية التي تحملها كل حبة، لأنَّ هذا الأثير قوي جداً ويظل مستمراً لآلاف السنين.

ومن هنا، ومن هذا العلم بالذات جاءت الهندسة الوراثية التي نشطت بها أمريكا والتي نشرها بعض المُتشيطنين وبقيادة الصهيونية العالمية، جاؤوا إلينا ليُحلّوا بذورهم ودسائسهم في مزروعاتنا ومنتجاتنا، فلم يضعوا السم في الدسم فقط بل حَرَمونا من خلال هذا العلم (الدَّنيء الغاية) من التواصل مع بركات الأنبياء والأولياء والأجداد.

إنَّ هذه نزعة قديمة قد استُمدت من علوم سرية عندهم تهدف إلى حرمان المسلمين من التواصل مع نبيّهم وحرمان المسيحيين من التواصل مع مسيحهم، وبالتالي ستنقطع هذه الذبذبة الأثيرية المستمرة عبر الأجيال. ومن سينتصر؟ في زعمهم أنَّهم هُم المنتصرون. إلاَّ أنَّهم نسوا أنَّ هناك قوانين أُخرى أدقّ وأعمق من الأثير نفسه هي، التي ستعمل.

إنَّ مَن فَقَدَ بركة أنبيائه وأجداده فقد خسر كرامته، وهذا هو الحال الذي نحن عليه الآن، وليس هذا فقط بل يتبجح أحد العنصريين قائلاً:

سأدمِّر أكبر برجين في العالَم العربي وهما بُرجا: القمح والشعير.

وتصوَّر أنَّ هناك علماً أثيرياً خطيراً خلف كلامه هذا، فتأمَّل في هذا الموضوع!!!..

منذ ٢٠ سنة كانت فرنسا تحتفل بإزالة آخر بيت بلاستيكي لديها، بينما كنَّا في نفس الوقت نستورد بيوتهم البلاستيكية المُنسَّقة.

كذلك كانت أوروبا تحتفل من ١٠ سنوات بإنهاء استعمال وصُنع حَشوات الأسنان الزئبقية (الأملغم) التي يختلط فيها الزئبق مع الفضة، وأُقفلت أضخم المعامل المنتجة لها بالعالم ونحن نستقبل بقايا صناعاتهم المنسَّقة، لماذا؟

ويقول: «اعلم يا أخي أنَّه قد تمَّت تنقيته ـ أي السكّر الأبيض ـ وتكريره وتبييضه وإضافة مواد كيمائية له حتى أصبحت ذبذبته الأثيرية شبيهة بذبذبة جزيء الكوكائين، لاختبار ذلك جرِّب واحرم أطفالك منه وانظر ماذا سيحدث، سوف يُصابون بنوبة مثل التي تصيب مدمني المخدرات، لأنَّه قد سبَّب لهم الإدمان، واعلم أنَّك لن تتخلص من آثار سموم السكر المكرر إلاَّ بعد أشهر طويلة، وما السكر وغيره من مكررات ومصنَّعات إلاَّ أساس انحراف الـ DNA الشيفرة المورثية المحمولة على صبغيات الخلايا وبالتالي السرطان. ولا تقتصر خطورة السكر على ذلك، فلمَعرفة المزيد راجعوا كتاب Sugar Blues الذي يَعدو السكر أساس العديد من الأمراض بشكل مباشر وغير مباشر.

مَن لديه أمراض جلدية أو مشاكل معدية أو نوبات دماغية أو فَرط حركة عند أطفاله فليمنع عنهم السكر ويرى بعد فترة النتائج.

ومن يريد صَفاء جسمه وفكره ونفسه فليَبتعد عن هذه المواد، واعلم أنَّ الخمر أساسه عنب، ولكنَّه أصبح بهذا الشكل الأقرب للأثيري، فتحول إلى مادة خطرة على الصحة وكذلك مفعول السكر على جسم الإنسان.

هناك مقولة خطيرة لوزيرة الخارجية الصهيونية «غولدا مائير» أنَّها

قد سبَّت الحكومات العربية بحينها فقيل لها: إنَّهم سيتكتَّلون عليكم ويتوحَّدون ضدَّكم، فلا تصرِّحي بتصريحات كهذه، فماذا كان جوابها؟

قالت: منذ أن نجحنا بنشر السكر الأبيض بينهم لم نعد نخافهم، فقد سَكروا. وفعلاً فإنَّ السكر من الناحية العلمية الآن مُسكِّر حيث أنَّ ذبذبته الأثيرية منحرفة باتجاه التخدير وبالتالي الإدمان.

إنَّ تناول السكر يُماثل تماماً شُرب الكحول... نعم، بدليل أنَّ هناك اختباراً دموياً خاصاً، يتم فيه أخذ عيّنة من الدم، ثمَّ يتناول المريض ١٠٠ غرام من السكر على معدة خاوية، ثم يتم أخذ عيّنة أُخرى من الدم بعد ساعة، ويقيِّم هذا الاختبار مستوى الكحول في الدم قبل وبعد تناول السكر، لأنَّ الفطريات وبعض الجراثيم يُمكنها إن تُحوِّل السكر إلى كحول بسرعة في الأمعاء.

فما بالُك بالمشروبات الغازية وما فيها من ملونات ومنكّهات، **وأنَّ كأساً واحدة من هذه المشروبات تحتوي على ٨ ملاعق من السكر**، ليس هذا فقط بل لا تنسَ المنكهات والملونات والمواد الحافظة والتعليب في علب الألمنيوم الذي يؤدِّي انحلاله وتراكمه إلى تكدُّسه في الخلايا العصبية، وبالتالي الخَرف المُبكر وقلَّة الفطنة والنَّباهة والذكاء، ولا تنسوا العُلب البلاستيكية والتي من خلالها تنحَرف كل أشكال الحياة البيئية والنباتية والحيوانية.

لقد طالَ قَرْنُ الشيطان من خلال رُكوبِه على الإنسان الذي يعتقد أنَّه يعبُد الرَّحمٰن وقد ترك عبادة الأصنام والأوثان، وها هو يعبدها بصيغة أُخرى الآن.

إنَّ العبادة ليست إلاَّ الانسجام مع القانون والنظام، وهل في

الوجود أسمى وأرفع من القانون الطبيعي والذي هو تجسد مباشر للألوهية على الأرض؟

هل إزالة هذه المواد، ستضرُّ باقتصاد بلدنا؟ أم ستضر ببعض بالعي أموال الناس بالحرام، هل نبيع الدِّين بالتين؟

هل مُقابل مرابِح زهيدة نتوهَّم أنَّها مرابح نؤجّل اتخاذ خطوة جريئة باتجاه توعية الناس من الأضرار البالغة التي تسببها هذه المواد؟ إنَّ ما نَربحه من هذه الصناعات تصرفه الحكومة مباشرة على أمراض الناس[١].

(١) نظم الكون الدقيقة، ص٤٠.

# الاستغناء عن الطعام والشراب

يتساءل بعض الناس: لماذا خلق الله تعالى الإنسان وجعله محتاجاً للطعام والشراب؟ أليس من الأكمل لو كان مستغنياً عن ذلك؟ ألا نجد أنَّ محور حياة الإنسان هي الحصول على الطعام والشراب؟ فهو يصرف أغلب عمره في ذلك، فماذا لو كان مستغنياً عن ذلك؟

**الجواب:**

يظهر من بعض النصوص أنَّ الله تعالى خلق الإنسان في أحسن تقويم بحيث يكون مستغنياً عن الطعام ومُنزهاً عن وجود الغائط في معدته، قال تعالى في قصة آدم عليه السلام: ﴿فَقُلْنَا يَٰٓـَٔادَمُ إِنَّ هَٰذَا عَدُوٌّ لَّكَ وَلِزَوْجِكَ فَلَا يُخْرِجَنَّكُمَا مِنَ ٱلْجَنَّةِ فَتَشْقَىٰٓ ﴿١١٧﴾ إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَىٰ ﴿١١٨﴾ وَأَنَّكَ لَا تَظْمَؤُا۟ فِيهَا وَلَا تَضْحَىٰ ﴿١١٩﴾ فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ ٱلشَّيْطَٰنُ قَالَ يَٰٓـَٔادَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَىٰ شَجَرَةِ ٱلْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَىٰ ﴿١٢٠﴾ فَأَكَلَا مِنْهَا فَبَدَتْ لَهُمَا سَوْءَٰتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِن وَرَقِ ٱلْجَنَّةِ ۚ وَعَصَىٰٓ ءَادَمُ رَبَّهُۥ فَغَوَىٰ ﴿١٢١﴾﴾ [طه: ١١٧-١٢١].

ففي هذه الآيات دليل واضح على أنَّ آدم كان مستغنياً عن الطعام واللباس، فلمَّا خالف النهي الإلٰهي ظهرت عورته ـ التي يخرج منها الغائط ـ واحتاج إلى اللباس.

وهنا لا بدَّ من الإشارة إلى أنَّ أهل الجنَّة لا يتغوَّطون عندما يأكلون ويشربون، كما في بعض الروايات.

إلاَّ أنَّ الإنسان لمَّا نزل من عالم الجنَّة إلى عالم الأرض، فقد اقتضت الحكمة الإلٰهيَّة أن يُبتلى بالحاجة إلى الطعام والشراب، وذلك لأنَّ طبيعة هذا العالم الدنيوي هي النقص والحاجة، فعن الإمام محمد الباقر عليه السلام أنَّه قال: «إنَّ الله خلق ابن آدم أجوف فلا بدَّ له من الطعام والشراب»[1].

ولئلا يشعر الإنسان بالاستغناء فيستعلي ويتكبَّر، فعن الإمام الصادق عليه السلام أنَّه قال للمفضل بن عمرو: «إنَّ رأس معاش الإنسان وحياته الخبز والماء... ليكون في ذلك للإنسان شغل يكفه عمَّا يخرجه إليه الفراغ من الأشر والعبث، ألا ترى أنَّ الصبي يُدفع إلى المؤدّب وهو طفل لم تكمل لذاته للتعليم، كل ذلك ليشغل عن اللهو واللعب اللذين ربَّما جنيا عليه وعلى أهله المكروه العظيم، وهكذا الإنسان لو خلا من الشغل لخرج من الأشر والعبث والبطر إلى ما يعظم ضرره عليه وعلى من قرب منه، واعتبر ذلك بمن نشأ في الجدة ورفاهية العيش والترفه والكفاية وما يخرجه ذلك إليه»[2].

ومع ذلك، فقد يمكن للإنسان أن يستغني عدة أيَّام عن الطعام كما ثبت في العلم والدِّين، ويتحقق ذلك إذا صار الإنسان روحانياً، فإنَّ الإنسان يحتاج إلى الطعام الطبيعي ما دام في عالم الطبيعة والمادة، فإذا خرج من عالم المادة إلى عالم الروحانيات استغنى عن

---

(١) بحار الأنوار، ج٦٦، ص٣١٢.

(٢) توحيد المفضل، ص٤٥.

الطعام واكتفى بالغذاء الروحاني، ولذا نجد أنَّ الأولياء كانوا يعيشون أياماً بلا طعام ولا شراب، وإنَّما طعامهم الغذاء الروحي، وهو الذِّكر والدُّعاء ـ كغذاء الملائكة والأرواح بعد الموت ـ.

عن رسول الله ﷺ: «إنَّ الله تعالى ناجى موسى عليه السلام بمائة ألف كلمة وأربع وعشرين ألف كلمة في ثلاثة أيَّام ولياليهن، ما طعم فيها موسى عليه السلام ولا شرب فيها، فلما انصرف إلى بني إسرائيل وسمع كلامهم مقتهم لما كان وقع في مسامعه من حلاوة كلام الله عزَّ وجلَّ»[١].

وعنه ﷺ: «إنِّي أظلّ عند ربِّي فيطعمني ويسقيني»[٢].

وفي الحديث عن طعام السيِّدة الزَّهراء عليها السلام في عالم الأرواح أنَّه كان «التسبيح والتقديس والتهليل والتحميد»[٣].

وجاء في قصة لقاء شقيق البلخي بالإمام موسى الكاظم عليه السلام أنَّه لما أكل من طعام الإمام عليه السلام قال: «فوالله ما شربت قط ألذ منه ولا أطيب ريحاً فشبعت ورويت وأقمت أيَّاماً لا أشتهي طعاماً ولا شراباً»[٤].

والقصص في هذا المجال كثيرة جداً.

قال الأستاذ علي راضي: «عند تعوّد الإنسان على الاختلاء والتأمُّل والتدريب تحدث تغييرات فكرية تتبعها تغيرات جسمية، وربَّما

---

(١) مواهب الرَّحمٰن، ج١٠، ص٢١٠.

(٢) تفسير الصراط المستقيم، ج٢، ص٥٢.

(٣) نخبة البيان، ص٩.

(٤) منتهى الآمال، ج٢، ص٢٦٨.

يصبح أكثر تحملاً في بعض النواحي وأكثر حساسية في نواحي أُخرى فكثير من المتدربين يصبحون أكثر صبراً على الجوع والعطش ويتلقون عوناً هم أهل له من الأرواح الصديقة.

ويقول برنارد في كتابه «يوچا التبت» أنَّ يوچياً يدعى «ميلاريبا» رأى ذات ليلة في منامه ثلاثة ملائكة تبيّن له كيف يتخلص من الجوع والعطش والبرد إلى غير ذلك...

كما نشرت مجلة «شيمس الأمريكية» بعدد فبراير ١٩٦٠ نبأ فحواه أنَّه أمكن الاتصال بروح «غاندي» في إحدى الجلسات الروحية فقال: إنَّه في خلال الفترات التي كنت أصومها لم تتركني الأرواح لأشعر بالجوع ولهذا لم يكن صيامي في حاجة لشجاعة كبيرة...»

ونحن لو فكرنا في اختلاء محمد بغار حرَّاء لأدركنا أنَّه لم يكن بحاجة إلى طعام وشراب...»[(١)].

قال «جاك شوارتز»: «لقد سمحت لي الفرصة للتحدث مع «جون أوت» مؤلف كتاب «الصحة والضوء» وهو الشخص الَّذي تعاقدت معه شركة «والت ديزني» لصنع صور فوتوغرافية للنباتات في مراحلها الأولى. فكان يبدأ مثلاً بتصوير برعم شجرة مثمرة على مدى سنة كاملة ليُظهر تطور البرعم إلى زهرة، والزهرة إلى ثمرة غضَّة ومن ثمَّ إلى ثمرة يانعة. وأخبرني «جون أوت» أنَّه نجح نجاحاً كبيراً عندما قام بتصوير ثمرة تفاح على هذا النحو، ولكنَّه أخفق عندما حاول اتباع الشيء ذاته مع ثمرة الرمان مستخدماً الإضاءة نفسها، فكان أن ذهب

(١) حياة محمد الروحية: ص٢٥.

جهد سنة كاملة أدراج الرياح لأنَّه كان يصور مستخدماً الإضاءة ذاتها ولأنَّ ثمرة الرمان لم تكن راغبة قط بالنمو.

عندها بدأ «جون أوت» يلاحظ أثر الضوء في الأجسام البشرية والحيوانات الَّتي كانت موجودة في ذاك المحيط. منذ ذلك الحين أسس مؤسسة البحث الضوئي في «فلوريدا» الَّتي تضطلع بمهمة الكشف عن الأثر المذهل للضوء في الإنسان وتفيدنا مصادر عدَّة بأنَّ الغدة الصنوبرية تمتصُّ الضوء وأنَّ الزواحف ترى فقط من خلال غدتها الصنوبرية وليس إطلاقاً من خلال أعينها. ويشاطرني جون أوت الرأي بأنَّ هناك تشابهاً بين الكائنات البشرية والنباتات في بعض الجوانب لانتاج غذائها الخاص، تستمدُّ النباتات الضوء من الشَّمس فيمتزج مع مادة الكلورفيل (أو اليخضور) منتجاً غذاء. أمَّا نحن، فإنَّنا نقف على قمة السلسلة الغذائية، ولكن جميع المواد الغذائية الَّتي نتناولها تعود في أصلها إلى حياة النبات والطاقة المستمرة من الشَّمس. فلماذا نلجأ إلى كل هذه الوساطات في حين أنَّه بإمكاننا الحصول على الطاقة مباشرة من مصدرها الأساسي طالما أنَّ الإنسان كالنبات سيستخدم الضوء كمادة غذائية ومصدر للطاقة؟ هذا إذا لم نقل إنَّنا بالتأكيد نقوم بعملية التركيب الضوئي كالنبات.

كيف يمكننا العيش بالاعتماد على الضوء؟

عندما نتجاوز مستوى الذرة في حقول الطاقة فإنَّنا نصل إلى مستوى كهرمغناطيسي. وما وراء هذا الحقل الكهرمغناطيسي يوجد حقل قابلية التمغنط المختلف عن مغناطيسية الأرض حيث يجذب القطب الإيجابي القطب السلبي أي حيث تتجاذب الأضداد.

وعلى الأرجح تتجاذب الأقطاب المتماثلة في حقول قابلية

التمغنط بحيث أنَّنا إذا أصدرنا من أجسامنا طاقة ذات تردُّد وسعة محددين فإنَّها تجذب إليها طاقة أُخرى من السعة نفسها والتردُّد نفسه. وإذا كنَّا نبعث طاقة من أجسادنا فإنَّنا نجذب بها عنصراً طبيعياً متكافئاً من حيث السعة والتردُّد.

رأينا أنَّ هناك دليلاً حدسياً ونفسياً ليس فقط على أنَّ الكائنات البشرية تصدر فوتونات بل أيضاً على مراقبة هذا الإشعاع تجريبيّاً. هذا وتُحدَّد سعة الإشعاع وهج الضوء أو الإشعاع الفوتوني، فكلَّما ارتفعت درجة التهيج ارتفعت السعة واشتدَّ وهج الضوء المنبعث. إنَّ وعينا لا يدرك علاقتنا بكلّ هذه الجزئيات الَّتي نستقطبها من محيطنا، ولكن إذا أدركنا لمدة واحدة المبادىء المرتبطة بهذا الموضوع يصبح من المألوف تغذية أنفسنا بهذه الطريقة»[١].

## تعظيم الطعام:

إنَّ الإنسان المؤمن بالله تعالى والشاكر له على نعمه يعظّم الطعام لأنَّه رزق من الله تعالى، فكما أنَّ الرجل يعظّم هدية من الملك فالأولى أن يعظم العبد هدية الله تعالى لعباده.

ولذلك لا ينبغي رمي الطعام في الطريق أو على المزابل أو في أماكن النجاسة.

رُوي عن الإمام الصَّادق عليه السلام أنَّه قال في الطعام: «... فإنَّما هو رزق الله لخلقه ونعمته عليهم، فعظِّموه ولا تهاونوا به، فإنَّ قوماً ممَّن كان قبلكم وسّع الله عليهم في أرزاقهم فاتخذوا من الخبز النقي

---

(١) حقول الطاقة البشرية، ص١٥.

مثل الأنهار فجعلوا يستنجون به، فابتلاهم الله عزَّ وجلَّ بالسنين والجوع فجعلوا يتتبعون ما كانوا يستنجون به فيأكلونه وفيهم نزلت هذه الآية: ﴿وَضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ ٱللَّهِ فَأَذَٰقَهَا ٱللَّهُ لِبَاسَ ٱلْجُوعِ وَٱلْخَوْفِ بِمَا كَانُوا۟ يَصْنَعُونَ ﴿١١٢﴾﴾ [النحل: ١١٢]»[1].

وعن الإمام علي عليه السلام: «أكرموا الخبز فإنَّ الله تبارك وتعالى أنزل له بكرات السَّماء»[2].

وعنه عليه السلام: «من وجد كسرة خبز ملقاة على الطريق فأخذها فمسحها ثم جعلها في كوة كتب الله له حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، فإن أكلها كتب الله له حسنتين مضاعفتين»[3].

---

(١) فقه الحياة الطيِّبة: ص١١٩.

(٢) المصدر نفسه: ص١٣٢.

(٣) المصدر نفسه.

# الفصل الأول

## تأثير الطعام على الإنسان

# تأثير الطعام على الإنسان

الإنسان هو عبارة عن كائن مركّب من الجسد والعقل والرُّوح كما تشير إلى ذٰلك النصوص الدِّينيَّة والأدلّة الفلسفية والعلمية[١].

وهذا التركيب الثلاثي يقضي بتبادل التأثير فيما بينها فلا يصحُّ أن ننظر إلى الإنسان من الناحية الجسدية المادية مع غضّ النظر عن الناحية العقلية والروحية، والعكس كذٰلك.

وعلى هذا الأساس فإنَّ ما يدخل إلى جوف الإنسان من طعام وشراب لا يؤثّر عليه في الجانب الجسدي فحسب وإنَّما يؤثّر عليه في الجانب العقلي والروحي أيضاً لذلك قيل: «الإنسان عبارة عَمَّا يأكل» «كما تأكلون وتشربون تكونون».

وقيل: «قل لي ماذا تأكل أقل لك: ما أنت وما مصيرك»

وهذا ما توصّل إليه علماء التغذية بعد الدراسات العديدة

(١) لاحظ، كتابنا «الروح بين العلم والعقيدة».

والأبحاث والتجارب، فيقول بعضهم: «بما أنَّ الكيمياء في الشخص هي الَّتي تصنع شخصيته فهو دائماً النتيجة لما يأكل»[١].

ويقول أحدهم: «ومِمَّا لا شك فيه أنَّ المآكل وأنواعها لها شأنها الكبير في حياة الإنسان الجسدية والعصبية والنفسية لأنَّ الإنسان ككائن بشري هو كلٌّ لا يتجزأ... لأنَّ الإنسان خُلق أجوف وجسده كلّه بما فيه جهازه العصبي وأعضاؤه وحواسه تتكوّن على الدوام من الطعام، كأنَّنا من الطعام انبثقنا وإلى أجزاء هذا الطعام المعدنية نعود»[٢].

(١) التغذية والمشروبات الرُّوحيَّة: ص٩٤.
(٢) أدب الحياة: ص١٠٠.

# تأثير الطعام على جسم الإنسان

من البديهي أنَّ حياة الإنسان الجسمانية قائمة على الطعام، فهو يعمل على نمو كل خليَّة من خلايا الجسم الإنساني، كما يُولّد فيه الطاقة الَّتي تبعث فيه الحركة والحياة، وسنتكلم عن هذا الموضوع بالتفصيل تحت عنوان «**دور الغذاء في الشفاء**».

عن ابن عباس ـ في قصة تيه بني إسرائيل ـ: «خلق لهم ثياب لا تخلق ولا تذوب».

قال السيد عبد الأعلى السبزواري ﵀: «لأن أكثر ما يطرأ على الثياب من الفساد من كثافات البدن الحاصلة من الغذاء وكان غذاؤهم المنّ والسلوى ولم يكن فيهما من الكثافة كما في غيرهما من الأغذية»[١].

(١) مواهب الرحمن ج١١ ص١٧٤.

## تأثير الطعام على عقل الإنسان

أثبتت الدراسات والتجارب الحديثة أنَّ أنواع الأطعمة الَّتي يتناولها الإنسان تؤثّر تأثيراً مباشراً على عقل الإنسان سلباً أو إيجاباً، فمنها ما يساعده على الانتباه والذكاء والحفظ، ومنها ما يؤدِّي به إلى النسيان وقلَّة التركيز، لذلك كان لا بُدَّ من اختيار كمية الأطعمة ونوعيتها.

### ١ ـ كمية الطعام:

يُعتبر الإكثار من الطعام من أكثر الأمور الَّتي تؤدِّي إلى الخمول والكسل الذهني، والنسيان، وذلك لأنَّ الدم الَّذي كان يصل إلى الدماغ ويزيده نشاطاً وطاقة، يتحوّل إلى المعدة ليساعدها على العمل، وبالتالي ينقص الأوكسجين الَّذي كان يصل إلى الدماغ فيحدث الخمول لذا جاءت التوصيات الدِّينيَّة بالإقلال من الطعام.

عن الإمام علي عليه السلام: «من قلَّ أكله صفا فكره»(١).

وعنه عليه السلام: «البطنة تذهب الفطنة»(٢).

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ص٣٦٦.

(٢) طب الإمام علي عليه السلام: ص٣٦٤.

عن الإمام علي الرِّضا عليه السلام: «ارفع يديك عنه وعندك ميلٌ له فإنَّه أصلح لمعدتك وبدنك وأذكىٰ لعقلك وأخفّ على جسمك»[١].

## ٢ ـ نوعية الطعام:

يستفاد من أحدث الدراسات أنَّ النقص الغذائي إذا طال عهده فإنَّه يمكن أن يحدث اضطراباً في أداء وظيفة الدماغ لذلك كان لا بُدَّ من مراعاة الأمور التالية:

**أولاً**: تجنّب الأطعمة الَّتي تحدث الخمول والكسل كالحلويات والمعجنات والأطعمة الدسمة واللحومات.

عن الإمام علي الرِّضا عليه السلام: «... والإكثار من لحوم الوحشي والبقر يورث تغيّر العقل، وتحير الفهم، وتبلد الذهن، وكثرة النسيان»[٢].

ولهذا فقد لجأ بعض علماء التغذية وأهل الإيمان والروح إلى الإقلال من تناول اللحومات حَتَّى أنَّ بعضهم لا يأكل اللحم كل تسعة وثلاثين يوماً خوفاً من محذور قساوة القلب وترك العمل بأحاديث الرَّسول وأهل بيته عليهم السلام.

يقول الدكتور العلبي: «الإكثار من تناول اللحم خطر جداً على الحياة لما ينتج عن استقلاب اللحوم من مواد سامة تُرهق الخمائر الهضمية والكلية للتخلص منها، وعلى رأس هذه المواد النشادر

---

(١) دراسات في علم النفس: ج٢، ص٢٣٤.

(٢) طب المعصومين.

وحمض الول وإذا تراكم الأخير في الجسم سبب داء النقرس في المفاصل»[١].

**ثانياً**: تجنّب الأدوية والعقاقير الَّتي تحدث الدوار والانحطاط والنعاس كأدوية المُسكنات، والمواد المضادة للسعال والمضادة للإسهال وذلك لأنَّ بعض الأدوية يُضعف المواد الكيمياوية الدماغية الَّتي يستعملها الدماغ أثناء عملية التفكير، كما أنَّ بعضها يضعف تدفق الدم إلى الكليتين وبالتالي يؤثّر على الدماغ.

**ثالثاً**: تجنّب ما يؤدِّي إلى النسيان وهي أمور:

١ ـ النقص في فيتامين ب١ وب ومصادر هذا الفيتامين الحبوب والبقول بقشرها والخضار والفواكه.

٢ ـ النقص في معدن «الزنك» وهو موجود في السمك والفاصولياء والفول والحبوب الكاملة والتمر والتين المجفف والسمسم.

٣ ـ النقص في معدن «البورون» وهو موجود في المكسرات والفاصولياء الناشفة والفول والخضار كالملفوف والقنبيط والفواكه كالتفاح والإجاص والعنب.

٤ ـ النقص في عنصر اليود وهو يؤدِّي إلى تضخم الغدّة الدرقية، وتضخمها يؤدِّي إلى البلاهة.

٥ ـ زيادة البلغم ويأتي من الإكثار من الألبان والأجبان والمعجنات.

---

(١) فن التغذية: ص١٧٤.

في وصايا النَّبي ﷺ للإمام علي عليه السلام: «يا علي تسعة أشياء تورث النسيان: أكل التفاح الحامض، وأكل الكزبرة، والجبن، وسؤر الفأرة، وقراءة كتابة القبور، والمشي بين امرأتين، وطرح القملة حية، والحجامة في النقرة، والبول في الماء الراكد»(١).

**رابعاً**: تناول الأطعمة الغنية بالبروتيين القليلة الشحوم وذلك لأنَّ البروتيين يمنع الفحمائيات من تشويش ذهن الإنسان، كما أنَّه يمنع تراكم مادة السيروتونيين بالدماغ وهي النواقل العصبية المحرِّضة على النوم.

والبروتيين يوجد في اللحوم والدواجن وسمك السلمون والطون وأكثر ما يوجد في فول الصويا.

**خامساً**: تناول الأطعمة الغنية بالفوسفور كالموز والسمك والمكسرات.

والأطعمة الغنية بالكلس كالتمر واللوز، والنحاس وهو موجود في العسل والشعير والشوفان وفستق العبيد، والحديد وهو موجود في بذور القرع والجوز وصفار البيض والكافيار.

**ملاحظة**: وُجد أنَّ تحسين الوجبات الغذائية يبدأ في الظهور في النشاط والذكاء بعد مضي عشرة أيَّام من تناول الوجبات الصحية، ولا يظهر فوراً بعد أول وجبة، كذلك فإنَّ الأثر لا يستمر إلى ما لا نهاية فبعد أسبوع من توقف الغذاء الصحي يختفي هذا التحسن في الأداء(٢).

---

(١) طب المعصومين: ص١٢٨.
(٢) سيكولوجية الغذاء.

## قائمة في الأطعمة الَّتي تورث الذكاء:

عن النبي ﷺ: «من أراد الحفظ، فليأكل العسل»[١].

عن النبي ﷺ: «كلُوا الكرفس، فإنَّه يورث الحفظ، وهو طعام الخضر عليه السلام»[٢].

عن النبي ﷺ: «يا علي ثلاثة يزدن في الحفظ، ويذهبن بالسقم: اللُّبان، والسواك، وقراءة القرآن»[٣].

عن النبي ﷺ: «خمس يذهبن بالنسيان ويزدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم: السواك، والصيام، وقراءة القرآن، والعسل، واللّبان «أي الكندر»[٤].

عن النبي ﷺ: «عليكم بالكرفس، فإنَّه إنْ كان شيء يزيد في العقل فهو هو»[٥].

عن الصَّادق عليه السلام: «الدُّبا يزيد في العقل والدماغ، وهو جيد لوجع القولنج»[٦].

عن الصَّادق عليه السلام: «الخل يشدُّ العقل»[٧].

---

(١) طب المعصومين: ص١٢٨.
(٢) طب المعصومين: ص١٢٨.
(٣) طب المعصومين: ص١٢٨.
(٤) طب المعصومين: ص١٢٨.
(٥) طب المعصومين: ص٢٩٨.
(٦) طب المعصومين: ص٢٩٨.
(٧) طب المعصومين: ص٢٩٨.

عن الصَّادق عليه السلام: «عليكم بالسفرجل فكلوه، فإنَّه يزيد في العقل والمروة»[١].

عن الصَّادق عليه السلام: «اللحم ينبت اللحم ويزيد في العقل، ومن تركه أيَّاماً فسد عقله»[٢].

عن الكاظم عليه السلام: «وما بأسٌ بالماء، وهو يدير الطعام في المعدة، ويسكن الغضب، ويزيد في اللُّب، ويطفي المرار»[٣].

الإمام الرِّضا عليه السلام في الرِّسالة الذهبية: «ومن أراد أن يزيد في عقله يتناول كل يوم ثلاث هليلجات بسكر أبلوج»[٤].

عن الرِّضا عليه السلام: «إن الخل يشدُّ الذهن ويزيد في العقل»[٥].

عن الرِّضا عليه السلام: «قال عن السلق: يشدُّ العقل ويصفي الدم»[٦].

الإمام الحسن عليه السلام عن النبي صلى الله عليه وآله: «أطعموا حبالاكم اللّبان، فإنَّ الصبي إذا غذي في بطن أُمّه باللبان، اشتدّ عقله»[٧].

عن النبي صلى الله عليه وآله: «أطعموا نساءكم الحوامل اللُّبان فإنَّه يزيد في عقل الصبي»[٨].

---

(١) طب المعصومين: ص٢٩٨.
(٢) طب المعصومين: ص٢٩٨.
(٣) طب المعصومين: ص٢٩٨.
(٤) طب المعصومين: ص٢٩٨.
(٥) طب المعصومين: ص٢٩٨.
(٦) طب المعصومين: ص٢٩٨.
(٧) طب المعصومين: ص٣٤٦.
(٨) طب المعصومين: ص٣٤٦.

## ومن أدوية الحفظ:

عن أبي بصير قال: قلت للصَّادق عليه السلام: كيف نقدر على هذا العلم الَّذي فرّعتموه لنا؟ قال: «خذ وزن عشرة دارهم قرنفل، ومثلها كندر ذكر، دقها ناعماً ثمَّ استفّ على الريق كل يوم قليلاً»[١].

عن الرِّضا عليه السلام: «عليكم بالقرع فإنَّه يزيد في الدماغ «أي يقوي التفكير»[٢].

عن الإمام الرِّضا عليه السلام في الرِّسالة الذهبيَّة: «ومن أراد أن يزيد في عقله، يتناول كل يوم ثلاث هليلجات بسكر أبلوج»[٣].

عن النبي صلى الله عليه وآله: «عليكم بالأُترج، فإنَّه ينير الفؤاد، يزيد في الدماغ»[٤].

## وما ينفع في زيادة العقل:

التين اليابس فهو مليء بالفيتامينات المختلفة والسكر.

إضافة إلى ما تقدّم فإنَّ كل ما **يزيل البلغم نافع للذكاء**، ومن ذلك:

عن النبي صلى الله عليه وآله: «دواء البلغم الحمام»[٥].

---

(١) طب المعصومين: ص٣٢٣.
(٢) طب المعصومين: ص٣٢١.
(٣) طب المعصومين: ص٤٠٢.
(٤) طب المعصومين: ص٤٠٢.
(٥) طب المعصومين: ص٤٠٢.

عن النبي ﷺ: «عليكم بالزبيب، فإنَّه يكشف المُرة، ويذهب بالبلغم»[١].

عن النبي ﷺ: «خمس يذهبن بالنسيان ويزدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم: السواك، والصيام، وقراءة القرآن، والعسل، واللبان (أي الكندر)»[٢].

وعن الإمام علي عليه السلام: «مضغ اللبان يشدُّ الأضراس، وينقي البلغم»[٣].

وعنه أيضاً عليه السلام: «العسل شفاءٌ من كلِّ داء، ولا داء فيه، يقلُّ البلغم ويجلو القلب»[٤].

وعنه أيضاً عليه السلام: «... وأقلوا من أكل السمك، فإنَّ لحمه يذبل البدن، ويكثر البلغم، ويغلظ النفس»[٥].

وعنه أيضاً عليه السلام: «عليكم بالزيت فإنَّه يكشف المُرة ويذهب بالبلغم ويشدُّ العصب»[٦]...

وعنه أيضاً عليه السلام: «قراءة القرآن والسواك واللبان، منقاة للبلغم»[٧].

وعن الإمام الباقر عليه السلام قال: «ويحك يا زرارة، ما أغفل النَّاس

(١) طب المعصومين: ص٤٠٢.
(٢) طب المعصومين: ص١٩.
(٣) طب المعصومين: ص١٩.
(٤) طب المعصومين: ص١٩.
(٥) طب المعصومين: ص٢٠.
(٦) طب المعصومين: ص٢٠.
(٧) طب المعصومين: ص٢٠.

عن فضل السكر الطبرزد، وهو ينفع من سبعين داء، وهو يأكل البلغم أكلاً ويقلعه أصلاً»[١].

وعن الإمام الصَّادق عليه السلام: «ثلاث راحات سويق جاف على الريق، ينشف المُرة والبلغم، حَتَّى يُقال: لا يكاد أن يدع شيئاً»[٢].

وعنه أيضاً عليه السلام: «السعتر والملح، يطردان الرِّياح من الفؤاد، ويفتحان السدد، ويحرقان البلغم»[٣]...

وعنه أيضاً عليه السلام: «السويق يجرّد (أي ينزع) المُرة والبلغم من المعدة جرداً، ويدفع سبعين نوعاً من أنواع البلاء»[٤].

وصف الإمام الصَّادق عليه السلام دواءً للبلغم فقال: «خذ جزءاً من علك الرومي، وجزءاً من كندر، وجزءاً من سعتر، وجزءاً من نانخواه (الكمون الملوكي)، وجزءاً من شونيز (الحبة السوداء)، أجزاء سواء، يدق كل واحد على حدة دقاً ناعماً، ثمَّ ينخل ويعجن، ويجمع ويسحق حَتَّى يختلط، ثمَّ تجمعه بالعسل، وتأخذ منه كل يوم وليلة بندقة عند المنام، فإنَّه نافع إن شاء الله تعالى»[٥].

وعنه أيضاً عليه السلام: «كُلِ الفجل، فإنَّ فيه ثلاث خصال: ... وأصوله تقطع البلغم»[٦].

---

(١) طب المعصومين: ص٢٠.
(٢) طب المعصومين: ص٢٠.
(٣) طب المعصومين: ص٦٨.
(٤) طب المعصومين: ص٦٨.
(٥) طب المعصومين: ص٦٨.
(٦) طب المعصومين: ص٦٨.

وعنه أيضاً عليه السلام: «خير تموركم البرني يذهب بالداء ولا داء فيه ويذهب بالإعياء ويشبع، ويذهب بالبلغم، ومع كل تمرة حسنة»(١).

وعنه أيضاً عليه السلام: شكا موسى عليه السلام إلى ربه البلغم، فأوحى الله إليه، أن خذ الهليلج والبليلج والأبلج، أجزاء سواء، فلتّه بسمن البقر، واعجنه بالعسل. وقال عليه السلام: «وهذا يسمى الطريفل الصغير، فيه شفاءٌ من كلِّ داء إلاَّ السام»(٢).

وعنه أيضاً عليه السلام ذكر عنده البصل فقال: «يطيب النكهة، ويذهب بالبلغم، ويزيد في الجماع»(٣).

وعن الإمام الكاظم عليه السلام: التفاح شفاءٌ من السم والسحر واللّحَم «نوع من الجنون الخفيف» يعرض من أهل الأرض، والبلغم الغالب، وليس شيء أسرع منفعة منه»(٤).

وعن الإمام الرِّضا عليه السلام: «ثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل واللُّبان (الكندر)»(٥).

وعنه أيضاً عليه السلام: «في العسل شفاءٌ من كلِّ داء. من لعق لعقة عسل على الريق، يقطع البلغم ويحسم الصفرة ويمنع المُرة السوداء»(٦).

قال الإمام الرِّضا عليه السلام في الرِّسالة الذهبية: «ومن أراد أن يذهب

---

(١) طب المعصومين: ص٦٨.
(٢) طب المعصومين: ص٦٨.
(٣) طب المعصومين: ص٦٨.
(٤) طب المعصومين: ص٦٨.
(٥) طب المعصومين: ص٦٩.
(٦) طب المعصومين: ص٦٩.

البلغم من بدنه وينقصه، فليأكل كلّ يوم بكرة شيئاً من الجوارش الحريف «أي المواد ذات الطعم الحاد مثل الفلفل» ويكثر من دخول الحمام، ومضاجعة النِّساء، والجلوس في الشَّمس، ويتجنب كل بارد من الأغذية، فإنَّه يُذهب البلغم، ويحرقه»[١].

إلى أن يقول: «ومن أراد أن يذهب عنه البلغم فليتناول بكرةَ كلّ يوم من الأطريفل الصغير مثقالاً واحداً»[٢].

وعنه أيضاً عليه السلام: للبلغم، هليلج أصفر مثقال، ومثقال خردل، ومثقال عاقر قرحا، فتسحقه سحقاً ناعماً، وتستاك به على الريق، فإنَّه ينقي البلغم ويطيب النكهة»[٣].

## أدوية للذكاء:

من الأدوية والعقاقير الَّتي تورث الحفظ والذاكرة ما رواه ابن مسعود عن النبي صلى الله عليه وآله: «يؤخذ عشرة دراهم قرنفل، وكذلك من الحرمل، ومن الكندر الأبيض، ومن السكر الأبيض، ويسحق الجميع ويخلط، إلاَّ الحرمل فيفرك فركاً في اليد، ويؤكل منه غدوة زنة درهم وكذا عند النوم»[٤].

قال الكفعمي: ورأيت هذا بعينه في كتاب (لقط الفوائد) وفيه أيضاً: أنَّه من أراد أن يكثر حفظه ويقلُّ نسيانه فليأكل كل يوم مثقالاً من زنجبيل مربّى.

---

(١) طب المعصومين: ص٦٩.
(٢) طب المعصومين: ص٦٩.
(٣) طب المعصومين: ص٦٩.
(٤) طب المعصومين: ص٦٩.

وقال صاحب لقط الفوائد؛ مِمَّا جرب للحفظ أن يأخذ زبيباً أحمر منزوع العُجمْ عشرين درهماً، ومن السُّعد الكوفي مثقالاً، ومن اللُّبان الذكر درهمين ومن الزعفران نصف درهم، يدق الجميع ويعجن بماء الرازيانج، حَتَّى يبقى في قوام المعجون، ويستعمل على الريق كل يوم وزن درهم.

قال: ومن أدمن أكل الزبيب على الريق رُزق الفهم والحفظ والذهن، ونقص من البلغم.

ومن أدوية الحفظ، عن أبي بصير قال: قلت للصَّادق عليه السلام: كيف نقدر على هذا العلم الَّذي فرّعتموه لنا؟ فقال: «خذ وزن عشرة دراهم قرنفل، ومثلها كندر ذكر، دقهما ناعماً ثمَّ استفّ على الريق كل يوم قليلاً».

- ومن هذه الأدوية يؤخذ سناً مكي، وسعد هندي، وفلفل أبيض، وكندر ذكر، وزعفران خالص، أجزاءً سواء، ويدق ويخلط بعسل، ويشرب منه زنة مثقال كل يوم، سبعة أيَّام متوالية، فإن فعل ذلك أربعة عشر يوماً، خيف عليه من شدّة الحفظ أن يكون ساحراً»(١).

وعن الإمام علي عليه السلام: «من أخذ من الزعفران الخالص جزءاً، ومن السعد جزءاً، ويضاف إليهما عسل، ويشرب منه مثقالين في كل يوم، فإنَّه يتخوف عليه من شدّة الحفظ أن يكون ساحراً».

ومنها ما وجد بخطّ الشيخ أحمد بن فهد، دواء للحفظ شهدت التجربة بصحته، وهو: كندر وسعد وسكر طبرزد، أجزاء متساوية،

---

(١) طب المعصومين: ص٦٩.

ويسحق ناعماً، ويستفّ منه على الريق كل يوم خمسة دراهم، ويستعمل ثلاثة أيَّام ويقطع خمسة، ثمَّ يستعمل كذلك ثلاثة أيَّام ويقطع خمسة وهكذا[١].

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «في العسل شفاءٌ من كلِّ داء. من لعق لعقة عسل على الريق يقطع البلغم ويحسم الصفرة ويمنع المُرة السوداء، ويصفي الذهن ويجوّد الحفظ، إذا كان مع اللُّبان الذكر «وهو الصمغ الَّذي يخرج من شجرة الكنْدر»[٢].

وفي الرِّسالة الذهبية للإمام الرِّضا عليه السلام: «ومن أراد أن يزيد في حفظه فليأكل سبع مثاقيل زبيباً بالغداة على الريق، ومن أراد أن يقلَّ نسيانه ويكون حافظاً، فليأكل كل يوم ثلاث قطع زنجبيل مربى بالعسل، ويُصطبغ بالخردل مع طعامه في كل يوم. ومن أراد أن يزيد في عقله، يتناول كل يوم ثلاث هليلجات بسكر أبلوج»[٣].

ومنها: تناول في كل يوم ملعقتين كبيرتين من العسل الأسود ويفضل أن يُضاف إليهما ملعقتان صغيرتان من خل التفاح بكوب ماء.

ومنها: شرب مستحلب الأعشاب التالية: إكليل الجبل، قصعين، صفصاف، زنجبيل زهر التفاح، زهر السفرجل، زهر النارنج، قنطريون، حب الرشاد.

---

(١) طب المعصومين: ص٧٠.
(٢) طب المعصومين: ص٧٠.
(٣) طب المعصومين: ص٧٠.

# تأثير الطعام على نفس الإنسان

لا يقتصر أثر الغذاء على جسد الإنسان وعقله فحسب بل يتعداه إلى مشاعره وأحاسيسه النفسية، فإذا كان الغذاء متكاملاً من حيث الكمية والنوعية فإنَّه يبعث في الإنسان الطاقة والحيوية والهدوء والسعادة وإن لم يكن كذلك فإنَّه يؤدِّي إلى الكسل والخمول والبلادة وبالتالي يحدث الانطواء والبُعد عن المجتمع.

وقد لاحظ علماء النفس والتغذية أنَّ هناك علاقة بين البدانة والنحافة والانطواء والانبساط في شخصية الإنسان فالمنطوي على نفسه يميل إلى البدانة، والمُنبسط يميل إلى النحافة.

والسرّ في تأثير الغذاء على الحالة النفسية يكمن في تأثيره على الغدد والهرمونات الَّتي تتحكم في حالة الإنسان العصبية والنفسية بما تلقى من منتجات إفرازها في مجرى الدم، فإنَّ هذه المفرزات هي الَّتي تُسبّب الفرح والحزن، والخوف، والغضب، وهي الَّتي تبعث الحنان في المرأة والقسوة عند الرجل.

قال د. لبيب بيضون: «في الحقيقة إنَّ عواطف الإنسان وهيجاناته وأحاسيسه، شديدة التأثر بالحالة العضوية للإنسان، والمركبات والهرمونات التي تجول في دمه. فلقد أثبت العلم أنَّ

الإنسان عندما يغضب، فإنَّ هناك غدة اسمها (الكتلر) تقع أعلى الكلية، تفرز مادة الكظرين (أدرنالين) فتسبّب الغضب. وإذا وجدنا بعض الأشخاص لا يغضبون إلاَّ قليلاً، ونسميهم حلماء، فما ذلك إلاَّ لأنَّ إفراز هذه الغدة يكون عندهم ضعيفاً. وقد أجرى العلماء تجربة على كلب كان بوضعية عادية، ثم حقنوه بجرعة من الأدرنالين، فوجدوه بعد فترة قد أصابه الغضب وانتفخت أوداجه وبدأ يلهث، معلناً غضبه الشديد، دون أن يكون هناك أي مؤثر خارجي يدعو إلى الغضب.

ومن هذا القبيل «الهرمونات الجنسية»، فالذي يحدد نوع الأحاسيس العاطفية والميول عند الرجل والمرأة هو وجود الهرمون المذكر والهرمون المؤنث فيهما. فهرمون (الأندروجين) هو الَّذي يجعل الرجل يشعر برجولته، ويميله إلى المرأة. بينما هرمون (الإستروجين) فهو الَّذي يجعل المرأة تشعر بأنوثتها وميلها إلى الخضوع لرجل. وهذان الهرمونان موجودان معاً في الرجل، وكذلك في المرأة، ولكن يكون الأندروجين ٩٠٪ في الرجل، و١٠٪ في المرأة، وبالعكس تكون نسبة الإستروجين.

وعلى هذا فإنَّ الَّذي يحدد عواطف الجنس وميوله ليس هو وجود الأعضاء الجنسية فقط، بل الهرمون الجنسي أيضاً. وبهذه الحقيقة نفسِّر تحيُّر الجنس عند بعض الرجال أو النساء، وذلك عندما تصبح نسبة الهرمونين فيهم متساوية ٥٠٪ مثلاً، فلا يُدرى أهم من الذكور أم من الإناث! . فقد نجد ذكراً عنده ميول أنثوية، وقد نجد أنثى عندها ميول ذكرية، رغم أنَّ الأعضاء الجنسية معاكسة للميل.

وقد حقق العلماء هذه النظرية عندما أعطوا امرأة هرمون الرجل،

فبدأ صدرها بالضمور، وصوتها بالخشونة، وظهرت على وجهها علامات الذكورة في الشارب والذقن، وبدأت تشعر بالرغبة إلى معاشرة النساء.

كل هذا يدلُّ على تأثير المواد الكيميائية والمركبات الغذائية الموجودة في جسم الإنسان ودمه على وظائفه وميوله وشعوره»[١].

وقد ذكر علماء التغذية أطعمة تتحكم في الحالة النفسية لدى الإنسان منها:

**الثوم**: فإنَّه يحسّن المزاج ويشعر الإنسان بالعافية.

**الفلفل الحرّ**: فإنَّ المادة الموجودة فيه المولّدة للحدّة في الطعام تعمل على تحريض نهايات الأعصاب مِمَّا يحملها على إطلاق إشارات ألم غير صادقة إلى الدماغ ونتيجة تلك الإشارات الكاذبة يفرز الدماغ هرمون إندروفين القاتل الطبيعي للألم والمُسبّب لنشوة الذهن وهكذا كُلَّما كثر أكل الإنسان للحرّ قوى تأثير المُهدىء في دماغه.

**الخبز الأسمر**: فإنَّه يُساعد الدماغ على استيعاب الرِّسالة الَّتي يحملها جزر الحمض الأميني تريبتوفان وهي الرِّسالة الداعية إلى استرخاء الإنسان وإحساسه بالسعادة وذلك لأنَّها ترفع مستوى السيروتونين وهي المادة الَّتي تجلب الهدوء والراحة.

**الماء**: فإنَّه يُعطي النشاط والحيوية.

**الموز والجوز والمكسرات والخضر العريضة**: ففي هذه

(١) معالم العلوم ص١٤٨.

المأكولات مادة مساعدة على جلب النوم الهادىء وطرد القلق والشدّة.

**البرتقال والغريفون:** ففيهما فيتامين جـ(سي) وهو من المكوّنات الرئيسية المولدة للطاقة ويساعد على إزالة التعب والكآبة والعصبية.

**السمك:** فإنَّ له تأثير على رفع الاكتئاب لا سيَّما لدى النِّساء وذلك لوجود الأحماض الدهنية الَّتي تُسمى (أوميغا ـ ٣) وقد قام عدد من الأطباء النفسانيين بتجربة على ٣٢,٤ شخص فتبيّن أنَّ الأشخاص الَّذين تناولوا السمك مرَّة واحدة في الأسبوع ارتفعت حالات إصابتهم بالاكتئاب بخلاف الَّذين تناولوا طعام السمك مرتين.

وقد ذكرت النصوص الدِّينيَّة مأكولات تتحكم بالصحة النفسية، منها:

**العنب:** فهو يزيل الغمّ ويذهب الغضب.

عن الإمام جعفر الصَّادق عليه السلام: «شكا نبي من الأنبياء إلى الله تعالى الغمّ فأمره بأكل العنب»[1].

وعنه عليه السلام: «العنب يشدُّ العصب ويذهب الغضب ويطيّب النفس»[2].

وعنه عليه السلام: «لما حسر الماء عن عظام الموتى ورأى ذلك نوح عليه السلام جزع جزعاً شديداً واغتمّ لذلك فأوحى الله إلى نوح عليه السلام أن كلِ العنب الأسود ليذهب غمك»[3].

---

(١) طب المعصومين: ص٣٠٣.

(٢) المصدر نفسه: ص٣٩١.

(٣) المصدر نفسه: ص٣٠٣.

**الزيت**: فإنَّه يحسّن الأخلاق ويزيل الغمّ فعن الإمام علي عليه السلام: «عليكم بالزيت فإنَّه يكشف المُرَّة... ويحسّن الخلق ويطيب النفس ويذهب بالغم»(١).

**الزبيب**: يزيل التعب ويحسّن الخلق فعن رسول الله صلى الله عليه وآله: «عليكم بالزبيب فإنَّه... ويذهب بالأعياء، ويحسّن الخلق، ويطيب النفس ويذهب بالغم»(٢).

**السفرجل**: يُحسّن الأخلاق ويزيد في الشجاعة.

عن النبي صلى الله عليه وآله: «أطعموا حبالكم السفرجل فإنَّه يحسّن أخلاق أولادكم»(٣).

عن الإمام علي عليه السلام: «أكل السفرجل قوَّة للقلب الضعيف، ويطيب المعدة، ويذكي الفؤاد، ويشجع الجبان، ويحسّن الولد»(٤).

**التفاح**: عن الإمام جعفر الصَّادق عليه السلام: «لو علم النَّاس ما في التفاح ما داووا مرضاهم إلاَّ به إلاَّ أنَّه أسرع شيء منفعة للفؤاد خاصة فإنَّه يفرحه»(٥).

**الدرّاج**: وهو صنف من الطيور يذهب الغضب والغمّ.

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «من سرّه أن يقتل غيظه فليأكل الدرّاج»(٦).

---

(١) المصدر نفسه: ص٣٩١.
(٢) المصدر نفسه: ص٣٩١.
(٣) المصدر نفسه: ص٣٨٩.
(٤) طب المعصومين: ص٣٢٦.
(٥) المصدر نفسه: ص٣٢٦.
(٦) المصدر نفسه: ص١٨٠.

وعنه ﷺ: «من اشتكى فؤاده وكثر غمّه فليأكل الدرّاج»[١].

وعن الإمام جعفر الصَّادق عليه السلام: «إذا وجد أحدكم غمّاً أو كرباً لا يدري ما سببه فليأكل لحم الدرّاج فإنَّه يسكن إن شاء الله»[٢].

**القرع**: وهو يزيل الحزن.

عن الإمام علي الرِّضا عليه السلام: «إذا طبختم الطعام فأكثروا القرع فإنَّه يُسرُّ القلب الحزين»[٣].

**الحرمل**: عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «شكا نبي الله تعالى جُبن أُمته، فأوحى الله إليه: «مر أُمتك أن تأكل الحرمل فإنَّه يزيد الرجل شجاعة»[٤].

---

(١) المصدر نفسه: ص١٨٠.

(٢) المصدر نفسه: ص١٨٠.

(٣) المصدر نفسه: ص٣٢١.

(٤) طب المعصومين: ص١٢٦.

# تأثير الطعام على روح الإنسان

إنَّ لكمية الغذاء وطريقة تحضيره أثراً بالغاً في سعادة الروح وشقائها فقد أثبت العلم الحديث أنَّ الغذاء يحتوي على عنصرين أساسيين: المادة الكثيفة للطعام والشراب والَّتي تدخل في تكوين الجسد المادي، والمادة اللطيفة للغذاء والَّتي تدخل في تكوين المادة اللطيفة فينا والَّتي هي الروح فكما أن تناول لحوم الحيوانات يؤدِّي إلى انتقال الأمراض الَّتي بداخلها إلى الإنسان ـ كمرض جنون البقر ـ كذلك فإنَّ صفاتها الروحية تنتقل إلى الإنسان.

ولنضرب مثالاً على ذلك: قطتّان إحداهما تأكل اللحوم والثَّانية تأكل اللبن، فلا شك أنَّ الأولى ستكون شرسة بطبعها، بخلاف الثَّانية فإنَّها ستكون أليفة.

هذا المثال ينطبق على الإنسان فإذا أكل اللحومات المحرّمة، أو المحلّلة بشكل غير صحيح، أو تناول الطعام المغصوب والمغشوش والَّذي أخذ من حرام، فإنَّ ذلك سيؤثّر على روحيته ونفسيته، ورقّة قلبه، وصفاء نفسه.

عن رسول الله ﷺ: «من قلَّ طعمه صحّ بطنه وصفا قلبه، ومن كثر طعمه سقم بطنه وقسا قلبه»[١].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «ليس شيء أضرّ لقلب المؤمن من كثرة الأكل، وهي مورثة شيئين: قسوة القلب وهيجان الشهوة»[٢].

يقول الدكتور القبّاني: «إنَّ الشعوب تكسب بعض صفات الحيوانات الَّتي تتناولها لاحتواء لحومها على سموم ذاتية، ومفرزات داخلية تجول في الدم وتنتقل إلى معدة البشر فتؤثّر في أخلاقهم، فعرب البادية الَّذين يتصفون بالجلد والحقد الدفين يغلب على طعامهم لحم الإبل، وبرودة طباع الإنكليز تتأتى من تناولهم السمك الأبيض البارد، والفرنسيون مغرمون بلحوم الخنازير الَّتي تؤدِّي إلى انعدام الغيرة، والعرب المتحجرون مولعون بأكل لحم الأغنام المعروفة بسلاسة القياد»[٣].

يقول الشَّيخ محمَّد باقر المجلسي رحمه الله: «اعلم أنَّ للطعام مدخلاً عظيماً في آثار الأعمال، والبُعد من الله والقُرب إليه، لأنَّ قوَّة الجسم من الرُّوح الحيوانية، وهي بُخار تحصل من الدم، والدم يحصل من الأطعمة، فإذا وصل الطعام الحلال إلى الأعضاء والجوارح يلزم كل واحد منها إلى العمل المرضيّ وتنصرف تلك القوَّة كلّها في العبادة، وإذا دخلت لقمة الحرام في الجسم ووصلت قوَّتها إلى الأعضاء والجوارح فيما أنَّها نتيجة لحرام فلا يصدر عن نتيجة الحرام عمل الخير، فإن ظهرت هذه القوَّة في العين تصرفها في

---

(١) ميزان الحكمة: مادة «الأكل».

(٢) المصدر نفسه.

(٣) الغذاء لا الدواء: ص١٩.

المعاصي والمفاسد، وإن ظهرت في الأُذن تصرفها إلى سماع أنواع الباطل وكذلك في سائر الأعضاء والجوارح، وإن صارت نطفة كان الولد من جهةٍ ولد حرام ويميل إلى الشرّ»[١].

ولقمة الحلال أيضاً تصير نوراً، عبادة، ومعرفة، وتوجب القرب نحو الله تعالى، وتنوّر القلب.

وفي الحديث: «من أكل الحلال أربعين يوماً نوَّر الله قلبه وأجرى ينابيع الحكمة من قلبه على لسانه»[٢].

وعن نبيِّنا الأعظم ﷺ: «من أكل من حلال القوت صفا قلبه ورقّ ودمعت عيناه ولم يكن لدعوته حجاب»[٣].

وكمثال على تأثير الطعام الحلال الطَّاهِر على نفسية الإنسان يُحكى أنَّ الشيخ مرتضى الأنصاري لمَّا بلغ أعلى درجة في المرجعية الدِّينيَّة الشيعيَّة جاء بعض النَّاس إلى والدته ليهنؤها بولدها، فقالت لهم: لا عجب فقد كنت أتمنى له درجة أعلى من ذلك لأنَّني ما أرضعته مرَّة إلاَّ وأنا على وضوء»[٤].

وكمثال على تأثير الطعام الحرام يُحكى أنّ المهدي العباسي عرض على القاضي شريك النخعي خصلة من ثلاث: القضاء أو تعليم أولاده أو الطعام، فاختار شريك الطعام، فأمر المهدي الطباخ أن يطبخ له ألواناً من المخ المعقود بالسكر الطبرزد والعسل فلمّا فرغ من

---

(١) عين الحياة: ج٢، ص٨٥.
(٢) لئالىء الأخبار: ج١، ص١٥٨.
(٣) مواهب الرَّحمٰن: ج٦، ص١٥٢.
(٤) قصص وخواص: ص٥٣.

إعداده قال له القيم على المطبخ يا أمير المؤمنين ليس يفلح الشيخ بعد هذه الأكلة أبداً، وبالفعل فبعد تناول شريك للطعام استلم القضاء وعلّم أولاد الخليفة وباع دينه بدنيا غيره[١].

يقول السيِّد السبزواري رحمه الله: «وقد دلَّت الأدلة العقلية والنقلية على أنَّ المأكولات لها الدخل الكبير في إصلاح أو فساد النُّفوس، ولعَلَّ السّر في ذلك يرجع إلى أنَّ القلب في الإنسان هو المركز وله السيطرة الكاملة على الحواس الَّتي تسترشد منه، ولا ريب أنَّ الَّذي يغذي القلب هو الدم وهو خلاصة ما يأكله الإنسان وعصارة ما يطعمه، فإذا فسد هذا الطعام مادياً ومعنوياً فإنَّه يفسد الدم فيكون الغذاء الَّذي يتغذى القلب منه فاسداً فيفسد بالآخرة، فيكون الأكل من المقدّمات التربوية في تهذيب القلب ولعَلَّه إلى ذلك يشير قوله تعالى: «فلينظر الإنسان إلى طعامه»[٢].

ونظراً لخطورة أكل الحرام على روح الإنسان، ولقلَّة وجود الحلال في أغلب العصور والأزمنة ورد عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «المؤمن يأكل في الدُّنيا بمنزلة المضطر»[٣].

وقد أثبتت ذلك الاختبارات الَّتي أجراها بعض العلماء على الحيوانات فتبيّن أنَّ الإكثار من التغذية باللحوم يؤثّر في اهتياج الشراسة والعنف في الحيوانات فمنذ سنوات خلت، كان «جان» يملك متجراً مخصصاً لتربية الفئران البيضاء. وكان يبيع هذه الفئران بالآلاف إلى جميع أنحاء العالم، وكان قد وضع في متجره كومة من العشب.

---

(١) على ضفاف القلوب ص٨٢.

(٢) مواهب الرَّحْمٰن: ص٦٣٨.

(٣) الوسائل: ج٤، ص١١٥٨.

ومن هذا العشب اليابس كوّنت الفئران بيتاً مشتركاً لها، ثمَّ شقّت فيه العديد من الممرات، ومن الحدائق المعلّقة وغرف السكن المريحة، والشرفات الجميلة لتربي صغارها، وكي تسود حياة الفئران السعادة والبحبوحة.

وحيث إنَّ جان إسكتلندي الأصل، وكان دائماً يحرص على استنباط الوسائل لتخفيف نفقات تجارته، أخذ يهتم بارتفاع سعر الحبوب الضرورية لتغذية فئرانه. وحدث أنَّ جاراً له كان يدير بيتاً مأجوراً صغيراً نسبياً تقدم منه بتأمين جميع ما يتبقى من الأطعمة اليومية المستخدمة، وذلك لتغذية الفئران. وبكلِّ ترحاب وشغف استغلّ جان هذه الفرصة كي يزيد في أرباحه. لكن عندما استبدلت الحنطة بفضلات الطعام، حلَّت الكارثة على مجموعة الفئران لأكلها ذات الطعام الَّذي يأكله الإنسان. فجوّ التعاونية السكنية تعكر صفوه وانقلب رأساً على عقب، وانفجر العراك بين الفئران. وأخذ القتال يسيطر على ممرات القش. وخلال أسبوع من الزمن انتشرت أشلاء الفئران الميتة بكثرة على أرض المكان، وكان الذكور والإناث الشرسة تأكل جراءها، والفئران الضعيفة تُصرع دون أيِّ سبب.

عندها أدرك جان أسباب الكارثة الَّتي حلَّت بفئرانه للمرَّة الأولى والوحيدة، فعمل على التخلُّص من فضلات طعام الإنسان وعاد إلى غذاء الحبوب.

ولم تلبث النتيجة أن ظهرت للعيان، فلم يشاهد فيما بعد أي فأرٍ ميتٍ أو نصف مأكول.

ليست هذه الحادثة من نسيج الخيال إنَّما هي قصة مدعومة بالوثائق لوقائع جرت. وكما فعل طعام الإنسان بالفئران، فإنَّه يفعل

أيضاً وبكلِّ تأكيد، وبطرق متعددة ومفجعة بصبيتنا وبالبالغين، وفي العديد من مجتمعاتنا.

وهناك مثال آخر على ضرر الطعام غير المناسب: هو قصة هرتين شقيقتين بيضاويتي اللون كانتا قد وضعتا عدداً من الجراء الصغار في درج خزانة واحد في أول أيار. كانت كلتا الهرتين تطعمان بغذاء نباتي ممزوج بعشب القمح. وكان جو الألفة والانسجام يخيم على الدرج، بينما كانت الجراء الثمانية الصغار ترضع حليبها الثمين دون تفريق من أي من الهرتين؛ ولم تكن هذه الجراء تهتمُّ إلاً بالحصول على الحليب اللذيذ المغذي، كما لم تكن تعرف أي الهرتين هي أمها. ومن ثمَّ الخامس والعشرين من أيار طرأ تغيير على طعام الهرتين استجابة لنشرة تلفزيونية، إذ استبدل الطعام المعتاد باللحم المعلَّب غير الممزوج بعشب القمح. بعد هذا بدأ جو الألفة بين الهرتين يتعرض للزوال. وفي الحادي والثلاثين من أيار أخذت الهرتان تتصارعان وتتقلبان على الأرض تخدش إحداهما الأخرى ملطختين فراءهما الأبيض بالدِّماء. وفي المساء لم يقدم اللحم للهرتين واستبدل بطعام الهررة السابق الممزوج بنبات القمح، واستمرت التغذية على هذه الشاكلة. وفي مدة أسبوع عادت الهرتان تتمدّدان بسلام كل منهما إلى جانب الأخرى وتتعاونان في تغذية الجراء. وأُعيد هذا الاختبار مرَّة ثانية للتأكد من السبب في تغيير مزاج الهرتين فكانت النتيجة واحدة.

يقول الدكتور «لبيب بيضون»: فانظر إلى هذا التأثير العميق لنوع الطعام على جسم الإنسان وعلى نفسيته. ولقد شهدتُ هذا المعنى بعيني، فقد كان عندي في المزرعة عدة دجاجات بيضاء فرنسية ذات عرف مائل، ونصحني شخص أن أطعمها الدم ليزيد انتاجها للبيض.

فجئت بدم طازج وجبلته مع النخالة وقدَّمته للدجاجات، فانقضُّوا عليه يلتهمونه. وبعد أيَّام شعرتُ بأنَّ طبائع الدجاجات قد اختلفت عن السابق، وصرن ينظرن إلى بعضهن نظرة شذر. وبعد أيَّام وجدتهن ينقرن بعضهن، وجئن إلى أضعف واحدة منهن فصرن ينقرنها من مؤخرتها. حتى إذا خرج منها الدم، هجمن عليها وبدأن يأكلن من لحمها ودمها، حتى قضي عليها. عند ذلك علمت السبب، وأقلعت عن تقديم الدم لهن»[(١)].

والواقع فإنَّ مجتمعاتنا الَّتي تأكل اللحم صباحاً ومساءً باتت تعيش الانفعال والعصبية، والغضب، والعنف، والكراهية... وهي ظاهرة لم تكن في المراحل التاريخية السابقة، وقد اتفق عدد من العلماء وأطباء الصحة بأنَّ التغذية باللحوم تولّد السموم في الجسم، تلك السموم يكون لها تأثير مباشر على الدورة الدموية وبامتصاص هذه السموم يتولّد عدم التوازن العقلي والشراسة الخلقية وبالتالي يشيع العنف وتنتشر الحروب بين الأُمم.

ولذلك فقد كان علماء الأخلاق والسير السلوك يركّزون على الإقلال من الطعام، وخصوصاً اللحومات، وعدم أكل المشتبهات فضلاً عن المحرّمات باعتبار أنَّ لذلك مدخلية في صفاء النفس وتجلي العلوم والحقائق.

وقد ورد عن رسول الله ﷺ: «ألبسوا وكلوا واشربوا في إنصاف البطون فإنَّه جزءٌ من النُّبوَّة»[(٢)].

---

(١) معالم العلوم، ص١٤٤.

(٢) الوسائل.

وعنه ﷺ: «من كثر تسبيحه وتمجيده وقلَّ طعامه وشرابه ومنامه، اشتاقته الملائكة»[١].

عن الإمام علي عليه السلام: «إذا أراد الله سبحانه صلاح عبده، ألهمه قلَّة الكلام، وقلَّة الطعام، وقلَّة المنام»[٢].

عن رسول الله ﷺ: «لا يدخل ملكوت السَّمٰواتِ والأرض من ملأ بطنه»[٣].

عن عيسى بن مريم عليه السلام: «يا بني إسرائيل: لا تكثروا الأكل فإنَّه من أكثر الأكل أكثر النوم، ومن أكثر النوم أقلَّ الصَّلاة، من أقلَّ الصَّلاة كُتب من الغافلين»[٤].

وقد ذكرت بعض النصوص الدِّينيَّة أطعمة تساهم في صفاء الرُّوح وطهارتها، ومنها:

**العسل**: فعن رسول الله ﷺ: «نِعْم الشراب العسل يرعى القلب ويُذهب برد الصدر»[٥].

**التين**: فعن رسول الله ﷺ: «من أراد أن يرقّ قلبه فليدمن أكل اللَّبَس»[٦].

**الخل**: عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «الخل ينير القلب»[٧].

(١) المصدر نفسه.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) المصدر نفسه.
(٤) المصدر نفسه.
(٥) طب المعصومين: ص٣٢٥.
(٦) طب المعصومين: ص٣٢٥.
(٧) طب المعصومين: ص٣٢٦.

**العدس**: عن الإمام علي الرِّضا عليه السلام: «عليكم بالعدس فإنَّه مبارك ومقدَّس وإنَّه يرُقّ القلب ويكثر الدمعة»[١].

**الرُّمّان**: عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «كلوا الرُمّان فليست فيه حبة تقع في المعدة إلاَّ أنارت القلب وأخرست الشَّيطان أربعين يوماً»[٢].

---

(١) طب المعصومين: ص٣٢٧.

(٢) طب المعصومين: ص٣٢٧.

# تأثير الطعام الطيّب

إنَّ الطعام الطيِّب ـ أي الحلال الطاهر المفيد ـ يحتوي على طاقة عالية تساهم في قوَّة الإنسان ونشاطه الرُّوحي والعقلي والجسدي، ولذا جاء الأمر الإلهي إلى الرسل بقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴿٥١﴾﴾ [المؤمنون: ٥١].

وفي هذا دليل على ارتباط الطعام الطيِّب بالعمل الصالح، وقال تعالى: ﴿فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٦٩﴾﴾ [الأنفال: ٦٩].

وقال تعالى: ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ ﴿٨١﴾﴾ [طه: ٨١].

يروى عن أُم عبد الله أخت شداد بن أوس أنَّها بعثت إلى النبي ﷺ بقدح لبن عند فطره وهو صائم فردَّ إليها رسولها: أنَّىٰ لك هذا اللبن؟ قالت: من شاة لي فردَّ إليها رسولها: أنَّىٰ لك الشاة؟ فقالت: اشتريتها من مالي فشرب منه.

فلما كان من الغد أتته أُم عبد الله فقالت: يا رسول الله! بعثت

إليك بلبن فرددت إليَّ الرسول فيه! فقال لها: بذلك أُمرت الرسل قبلي أن لا تأكل إلاَّ طيِّباً ولا تعمل إلاَّ صالحاً»[١].

وفي الرواية أنَّه بينما كان الإمام محمد بن علي الباقر عليه السلام معتقلاً في سجن المنصور الدوانيقي، لا يتناول فيه من الطعام إلاَّ القليل، جاءت السجن يوماً امرأة من النساء الصالحات، توالي أهل بيت الرسول صلى الله عليه وآله وهي تحمل للإمام رغيفين من الشعير صنعتهما من وجه شرعي فبعثتهما إليه على يد السجَّان.

أخبر السجَّان الإمام عليه السلام بأنَّ الصالحة فلانة وهي من الموالين له قد أهدته هذين الرغيفين وهي تقسم بحلية وجههما وتلتمس الإمام أن يتناولهما.

رفض الإمام عليه السلام الهدية وأعادها إلى المرأة لأنَّها بعثته إليه على طبق حرام (ويقصد على يد السجَّان)[٢].

ومن فوائد وآثار الطعام الطيب أنَّه يجعل في الإنسان صفاءً روحياً خاصاً بحيث يصير من أهل الكشف من بواطن الأُمور، ولذا يُحكى أنَّه كان يعيش في أحد الأرياف القريبة من مدينة «رشت» الواقعة في شمال إيران رجل مؤمن تقي يكتسب قوته من زراعة المحاصيل في أرضه الزراعية. اعتاد هذا الرجل المؤمن أن يخرج الحقوق الشرعية من دخله ليدير دفة معيشته بما تبقى منه. كان يأبى الطعام ما حرم منه وما اشتبه عليه أمره، وتراه دوماً منهمكاً بعبادة ربّه وأداء الحسنات ممَّا آل إلى

---

(١) الدر المنثور، المجلد ٦، ص١٠٢ ونقلاً عنه ميزان الحكمة، المجلد ٣، ص١٦٨.
(٢) لطائف الطوائف، ص٤٤.

تطبعه بطابع روحي خاص وصفاء نفسي فريد كشف الحجب عن بصيرته.

ذات يوم برزت لديه الحاجة إلى الاستفتاء حول شأن من الشؤون الدينية فترك قريته يقصد المدينة التي وصلها عند الظهر فحضر صلاة الجماعة في أحد المساجد بمدينة «رشت» لأداء فريضة الظهر ثم زار أحد معارفه من علماء المدينة في داره.

سأل الرجل مضيفه بعد الاستفسار عن صحته وأحواله: سيِّدي، إنَّني لم أر في مدينتكم أُناساً في هذا اليوم إلاَّ القليل منهم إذ لم تبصر عيناي مهما أجلت النظر سوى حيوانات من قبيل: الأبقار، الحمير، الثعالب، والذئاب.

تنبه العالم فوراً لوضعه الروحي فسأله:

هل تناولت طعاماً؟

أجاب: لا.

دفع العالم بشيء من النقود إلى خادمه وأمره أن يحضر له طعاماً من السوق رغم توفر الطعام في داره، تناول الضيف طعامه وجلس بعد ذلك إلى العالم هنيهة يتبادلان الحديث بعد أن استفسر عن مسألته الدينية وأتاه الجواب الوافي عنها ثم نهض وانصرف.

ولما جاء السوق رأى الناس على حالتهم الإنسية فعاد إلى الدار وأخبر العالم الديني بما رأى.

شرح له العالم الديني أنَّ الله قد تفضل عليه ووهبه القدرة على تبصر الحقيقة مثوبة له على إيمانه وورعه عن تناول الحرام والمشتبه الوجه من الطعام وعلى اهتمامه بتطبيق الأحكام الشرعية، ولهذا فإنَّه

يرى الناس على حقيقتهم فيبصر المحتال ثعلباً والظالم ذئباً، وهكذا سائر الناس. إنَّ هذا الفضل الإلٰهي نزل عليه إثر انكبابه على عدم تناول ما لا يحل وجهه من الطعام.. وأما هذه الكرة فقد أبصر الناس بظاهرهم الإنسي لأنَّه تناول طعاماً مشبوه الحلية أعد له من السوق فسلبه صفاء نفسه وأخفت نور قلبه لبرهة، وعليه أن يقتصر كما اعتاد على تناول الزاد الحلال فتعوف نفسه كحاله إلى الآن الطعام الحرام ليعود إلى ما كان عليه ثانية(١).

## موهبة إلٰهيَّة عظمىٰ تتأتىٰ من تجنب أكل الحرام:

إنَّ حكاية حفظ القرآن الكريم من قبل الملا «كاظم» ـ والتي تعتبر إحدىٰ المعجزات الإلٰهيَّة ـ وردت في الكثير من الكتب والمنشورات الأُخرى ضمن مقالات وأبحاث.

كان الملا «كاظم» يعمل مزارعاً في قرية ساروق بمدينة «فراهان بأراك»، زار مدينتهم ذات مرَّة رجل من علماء الدِّين لتبيين أحكام الدِّين وشؤون الحرام والحلال فأخذ يخطب فيهم ويتحدث إليهم عن المسائل الشرعية الخاصة بالخمس والزكاة. وأوضح لهم أنَّ القمح فيما لو بلغ النصاب يستوجب دفع الزكاة للفقراء، ومن لم يفعل اختلط الحرام بماله.

ولما كان محمد كاظم يعلم أنَّ صاحب الأرض التي يعمل فيها ليس من الزمرة المؤدية للزكاة ولحقوق الفقراء، فكَّر بأنَّ ماله مختلط بالحرام وأنَّه هو يدير شؤون حياته بمال حرام أو مشتبه فيه. فأوضح لصاحب الأرض مسألة دفع الزكاة دون أن يجد لديه أذن صاغية،

---

(١) مفاسد الحرام: ص٢٣٩.

ولهذا قرر محمد كاظم أن يهجر تلك القرية، ليشتغل في مكان آخر ينال عن عمله فيه أجراً من مال حلال طيِّب. وهكذا عاش عدَّة سنوات بعيداً عن قريته حتى طلبوا منه العودة إليها حيث كرسوا له قطعة أرض ومقداراً من القمح ليستقل في عمله بالزراعة، فما كان منه إلاَّ أن يقسم نصف القمح بين الفقراء وبذر نصفه الأخير في الأرض. فبارك الله له في محصولها حيث حصد منها ما زاد عن المقدار المألوف. ومنذ تلك السنة قرر أن يقسم نصف محصوله بين الفقراء.

ذات سنة وبينما كان يعرض السنابل المحصودة بعد دقها، للهواء بهدف عزل قشورها سكنت الرياح قرب الظهيرة واشتد الحر فعجز عن مواصلة العمل واضطر للعودة إلى داره. وفي الطريق التقى أحد الفقراء، فسأله الرجل: لقد نسيت أن تدفع لنا شيئاً من قمحك في هذه السنة. فأجابه محمد كاظم: كلا، لم أنس لكنني لم أجمع المحصول بعد. فرح الرجل وعاد أدراجه إلى القرية. لم يهدأ بال محمد كاظم فعاد إلى الحقل وبذل مساع كبيرة لجمع مقدار من القمح حمله إلى ذلك الفقير.

ثم جمع مقداراً من الأعشاب لخرافه. حمل القمح والأعشاب على كتفه وسار نحو القرية ولما وصل المرقد المعروف بمرقد «الاثنين والسبعين» شخصاً وهو مرقد عدد من أحفاد الأئمَّة عليهم السلام. جلس على مصطبة عند بوابة حديقة المزار طلباً للراحة ووضع القمح والأعشاب جانباً، عندئذٍ شاهد شابين وسيمين يلفت جمالهما الأنظار وهما يقتربان منه، وقالا: ألا تصحبنا إلى داخل المزار لنقرأ دعاء ما. أجاب محمد كاظم: أريد العودة إلى بيتي لآخذ هذه الأعشاب، إلاَّ أنَّهما ألحا عليه بالقول:

حسناً، لندخل ونقرأ سورة الفاتحة على الأقل فتوجها نحو الضريح ومحمد كاظم يتبعهما. دخلوا المزار وقرأوا سورة الفاتحة ثم توجها نحو الضريح الآخر. ولما اقترب منهما سمعهما يقرأن أشياء لا يفهمها. في هذه الأثناء أبصر محمد كاظم كلمات وضاءة زيّنت بها أطراف سقف المزار. قال له أحد الشابين: ولم لا تقرأ شيئاً؟! يقول محمد كاظم: لم أحضر الكتَّاب أبداً ولا أجيد القراءة والكتابة. أردف: لا بدَّ أن تقرأ ثم ضغط بيده على صدر محمد كاظم وهو يقول: إقرأ الآن! ومحمد كاظم يجيب: ماذا أقرأ؟ يقرأ الرجل آية ويطلب منه أن يقرأ مثله ثم يقرأ محمد كاظم الآية ولما فرغ من قراءتها التفت إلى الرجل ليقول شيئاً أو يسأل عن شيء ما. ولكنَّه لم يجد أحداً إلى جانبه فقد كان وحيداً في المزار وفجأة أصيب بحالة خاصة أدَّت إلى وقوعه على الأرض مغشياً عليه.

عندما أفاق محمد كاظم كان يشعر بإرهاق شديد وراح يفكر: أين هو الآن؟ ثم خرج من المزار وحمل القمح والأعشاب ثم سار نحو القرية إلاَّ أنَّه لاحظ في الطريق أنَّه يقرأ بعض الأشياء ثم تذكر قصته مع الشابين وتنبه إلى أنَّه يحفظ القرآن كله.

ولما التقى الناس سألوه أين كان؟ فلم يجبهم. توجه على الفور للقاء الحاج صابر أراكي وكان إمام جماعة المسجد، وقص عليه حكايته. أجاب الرجل: قد تكون حلمت؟ أو تراءىٰ لك ذلك؟! ومحمد كاظم يقول: كلا، لقد كنت مستيقظاً وبتمام وعيي وقد قصدت المزار بنفسي وبرفقة الرجلين وحدث لي كذا وكذا وأنا الآن أحفظ القرآن كله. أحضر الحاج صابر الأراكي مصحفاً وسأله عن آيات مختلفة وعن بعض السور الكبرى فوجده يحفظها عن ظهر قلب.

اجتمع سكان القرية حول الحاج صابر ليعلن لهم عن رأيه في الأمر، فقال لهم بعد إجراء الاختبارات المختلفة وبلكنتهم المحلية: لقد نال الفلاح وحدث له أمر هام حيث أفيض عليه بموهبة كبرىٰ.

هذه هي حكاية الملا كاظم الساروقي وأثر اجتناب مال الحرام والمعصية والاهتمام بالتعاليم الدينية في فوزه بالعناية الربَّانيَّة، فصار يحفظ القرآن ويقرأه حتى نهاية عمره، اتسم حفظه للقرآن بطابع عجيب فقد كان يقرأ كل آية تطلب منه دون ترو ثم يردفها بقراءة ما قبلها وما بعدها إضافة إلى عثوره الفوري على الآية بمجرد فتح القرآن.

﴿ذَٰلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ﴾ [المائدة: ٥٤].

عن الإمام موسى بن جعفر الكاظم عليه السلام: **«طوبىٰ لمن اكتسب من المؤمنين مالاً من غير معصية، وأنفقه في غير معصية، وعاد به على أهل المسكنة»**(١).

(١) تحف العقول، ص٢٨.

# تأثير الطعام الحرام

يعتبر الطعام الحرام من أكثر الأشياء التي تسبّب المرض الروحي والعقلي والجسدي كما يُسبّب الشقاء والبلاء، ولذا جاء التحذير الكثير من أخطاره.

فعن أمير المؤمنين عليه السلام أنَّه قال: «ليس بولي لي من أكل مال المؤمن حراماً»[(١)].

وعن النبي صلى الله عليه وآله أنَّه قال: «لا يدخلُ الجنَّة من نبت لحمه من السحت، النَّار أولى به»[(٢)].

وعن الإمام الكاظم عليه السلام: «إنَّ الحرام لا ينمىٰ، وإن نمىٰ لم يُبارك فيه، وإن أنفقه لم يؤجر عليه، وما خلفه كان زاده إلى النَّار»[(٣)].

## تأثير الطعام الحرام على القلب:

جاء في وصية الإمام علي عليه السلام لكميل بن زياد: «إنَّ اللِّسان

(١) بحار الأنوار، المجلد ١٠١، ص٢٩٦، ح١٧.

(٢) مجموعة ورَّام، ابن أبي فراس، المجلد ١، ص١٦؛ بحار الأنوار، المجلد ٦٧، ص٢٨٥، ح٨.

(٣) جامع السعادات، النراقي، ج٢، ص١٢٨.

يبوح من القلب، والقلب يقوم بالغذاء، فانظر فيما تغذّي قلبك وجسمك، فإن لم يكن ذلك حلالاً لم يقبل الله تسبيحك ولا شكرك»[١].

وفي هذا الكلمة الرائعة تصريح واضح بأنَّ الإنسان هو ما يأكل، وأنَّ حياة الإنسان قائمة بالغذاء، فإن لم يكن حلالاً فإنَّ الله تعالى لا يقبل ما يخرج من لسانه حتى ولو كان صلاة وذكراً وعبادة.

ومن هنا فقد ذمَّ الله تعالى القلوب التي تتغذى على الحرام فقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِن قُلُوبُهُمْ ۛ وَمِنَ الَّذِينَ هَادُوا ۛ سَمَّاعُونَ لِلْكَذِبِ سَمَّاعُونَ لِقَوْمٍ آخَرِينَ لَمْ يَأْتُوكَ ۖ يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ مِن بَعْدِ مَوَاضِعِهِ ۖ يَقُولُونَ إِنْ أُوتِيتُمْ هَٰذَا فَخُذُوهُ وَإِن لَّمْ تُؤْتَوْهُ فَاحْذَرُوا ۚ وَمَن يُرِدِ اللَّهُ فِتْنَتَهُ فَلَن تَمْلِكَ لَهُ مِنَ اللَّهِ شَيْئًا ۚ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللَّهُ أَن يُطَهِّرَ قُلُوبَهُمْ ۚ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ ۖ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٤١﴾﴾ [المائدة: ٤١].

فأكل السحت ـ وهو المال الحرام ـ يسوِّد القلب ويميته.

وفي سياق كلام الإمام الحسين عليه السلام، عندما وجه خطابه في يوم عاشوراء إلى عسكر عمر بن سعد ناصحاً إيَّاهم دون أن يترك نصحه فيهم أدنى تأثير، نأتي على قوله: **«مُلئت بطونكم من الحرام»**[٢]. والذي يثبت صحة ما ذكرناه أيضاً.

من الشواهد على هذا الموضوع أيضاً ما انساق على لسان السيِّدة زينب بنت الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام من عبارات في خطبة

---

(١) موسوعة الإمام علي عليه السلام، ج٦، ص٥٨.

(٢) تحف العقول، ابن شعبة، ص٢٤٠.

ألقتها في الشام، في مجلس يزيد بن معاوية حيث أشارت إلى هذه القضية قائلة:

«وكيف يرتجى مراقبة من لفظ فوه أكباد الأزكياء **ونبت لحمه من الشُّهداء ونصب الحرب لسيِّد الأنبياء. . .**»[١].

وممَّا يؤيد ما ذكرناه ما جرى مع شريك بن عبد الله، وكان عالماً زاهداً في منتهى درجات الفضل والورع، حيث دخل على الخليفة العباسي المهدي يوماً فاقترح عليه المهدي أن يشغل منصب قاضي القضاة في بغداد. فرفض شريك اقتراحه نظراً لعدالته وورعه وعلمه بجبروت المهدي وظلمه هو ورجاله.

ولما رأى منه المهدي ذلك أمره أن يعلِّم أبناءه، لكن شريكاً رفض هذا الاقتراح أيضاً لعزوفه عن معاشرة الملوك وأبنائهم ومنادمتهم.

عند ذلك طلب إليه المهدي أن يتقبل دعوته لتناول الغداء معه ليفيض على مجلسه بنصائحه فتقبل شريك دعوته مرغماً، وبعد تناول الطعام توجه طاهي قصر الخلافة إلى المهدي فقال:

«ليس يفلح الشيخ بعد هذه الأكلة أبداً».

لقد صدق ظن الطاهي إذ دبت مفسدة هذه الأكلة من طعام الحرام في نفس شريك الذي تقدم بعد فترة إلى الخليفة باقتراح تسلمه منصب القضاء وتوليه شؤون تعليم أبنائه.

ذات مرة أراد شريك تسلم راتبه في مستهل الشهر فماطل

---

(١) الملهوف، ابن طاووس، ص١٠٩، طبعة قم؛ الاحتجاج، الطبرسي، المجلد ١، ص٣٤؛ بحار الأنوار، المجلسي، المجلد ٤٥، ص١٣٤، ح١.

متصدي الأمر عن دفع راتبه وأخذ يؤجل الدفع كل يوم لتاليه.. احتج شريك على تصرفه فقال له مسؤول الشؤون المالية بامتعاض أنَّه ما باعه قمحاً ليبدر منه مثل هذا الإلحاح لاستلام راتبه.

أجابه شريك أنَّه باع هذه الوزارة ما هو أعظم شأناً من القمح فقد باعها دينه باستناده في قضائه إلى ما يخالف تعاليم ربه.

آل أمر شريك وعاقبة فعاله ليلعنه الإمام الصادق عليه السلام ويسأل الله أن يخلع لحمه عن جسده في يوم القيامة بأمشاط من النار[1].

## تأثير الطعام الحرام على العبادة:

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «من حجَّ بمال حرام، فقال: لبَّيك اللَّهمَّ لبَّيك. قال الله: لا لبَّيك ولا سعديك. حجّك مردود عليك»[2].

وعنه صلى الله عليه وآله أيضاً: «من اكتسب مالاً حراماً لم يقبل الله منه صدقة ولا عتقاً ولا حجّاً ولا اعتماراً. وكتب الله عزَّ وجلَّ بعدد أجر ذلك أوزاراً وما بقي منه بعد موته كان زاده إلى النَّار ومن قدر عليها وتركها مخافة الله كان في محبة الله ورحمته ويؤمر به إلى الجنَّة»[3].

يروى عن أحد الأعلام أنَّه قال: أصابتني حالة عجيبة. لم يكن يروقني أداء صلاة اللَّيل أو الصلاة الواجبة فور حلول موعدها. فقدت الصلاة لذتها عندي وكذلك الارتباط بالله. كنت أعجب لذلك وأتساءل مع نفسي عن السبب الذي لم أتوصل إليه مهما أكثرت من

(١) التكامل في الإسلام، أحمد أمين، المجلد الأول، ص٢٣٠، بتصرف.
(٢) ميزان الحكمة.
(٣) ميزان الحكمة، المجلد ١٣، ص٦٤٩٩.

التفكير والبكاء والتضرع حتى رأيت في المنام ذات ليلة شخصاً قال لي: من يتناول تمراً من حرام يفقد حب العبادة. ولا يلتذ بأدائها.

ثمَّ أردف قائلاً: استيقظت من النوم. أجل، لقد تذكرت أنَّني اشتريت تمراً ولما استلمته رأيت أنَّ أحدها لم ينضج فاستبدلته بخير منه دون استئذان البائع وتناولته. وقد تغيرت أحوالي وأوضاعي النفسية بعد ذلك[١].

عن رسول الله ﷺ: «إنَّ أحدكم ليرفع يديه إلى السَّماء فيقول: «يا ربِّ يا رَبِّ» ومطعمه حرام، وملبسه حرام، فأي دعاء يُستجاب لهذا وأيّ عمل يقبل منه، وهو ينفق من غير حل، إن حجَّ حجَّ حراماً، وإن تصدَّق تصدَّق بحرام، وإن تزوَّج تزوَّج بحرام، وإن صام أفطر على حرام، فيا ويحه. علم أنَّ الله طيِّب لا يقبل إلاَّ الطيِّب، وقد قال الله في كتابه: ﴿إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ ٱللَّهُ مِنَ ٱلْمُتَّقِينَ﴾ [المائدة: ٢٧].

حكى نجل المرحوم الشيخ عباس القمي (رحمهما الله) ـ وكان زاهداً من أصحاب المنابر ـ عن أبيه (صاحب كتاب مفاتيح الجنان) أنَّه قال: ذات مرة تركت مدينة قم قاصداً «همدان» لأمر ما فاستضافني فيها أحد الثقات، وفي ليلة من اللَّيالي أخبرني صاحب الدار أنَّه مدعو لتناول العشاء مع أحد معارفه وطلب منِّي أن أصطحبه، ولما واجه امتناعي ألح عليَّ بقبول الدعوة قائلاً: إنَّ اصطحابك لي يحسن إليَّ ولسمعتي، وبهذا استدرجني لما أراد.

على أية حال لبَّيت الدعوة في تلك اللَّيلة وتناولت الطعام في دار مضيفه إلاَّ أنَّني وخلافاً لما عهدته في نفسي من خفة في الاستيقاظ

---

(١) حكايات ومواعظ أخلاقية، ص١٢٢.

لأداء صلاة اللَّيل لم أصح من النوم إلاَّ وقد آذنت فرصة أداء صلاة الصبح على الانقضاء فأسبغت الوضوء متعجلاً وأديت صلاة الصبح. ثم استغرقت في أفكاري أبحث عن سبب حرماني من مناجاة ربِّي في تلك اللَّيلة. لم أهتد للدافع مهما أطلت التفكير ولم أجد الوازع إلاَّ فيما تناولته من طعام عشاء في اللَّيلة المنصرمة.

سألت صاحب الدار عن مهنة مضيفنا في اللَّيلة الفائتة.

أجاب (وكان ذلك في عهد الشاه): إنَّه المصرف المسائي ثم أردف يشرح لي أنَّ المصارف تتعامل بالربا صباحاً ثم يستأنف هذا الشخص المهمة مساءً.

آلمني ما سمعت فعتبت عليه لدعوته إيَّاي إلى مائدة مثل هذا الشخص ولكن دون جدوى فقد حدث ما حدث.

## تأثير الطعام الحرام على المجتمع:

ولا يقتصر تأثير الطعام الحرام على الأفراد بل يطال الأسر والمجتمعات وما هذه الخلافات والمشاكل التي تحصل بين الناس إلاَّ بسبب الطعام الحرام ـ كما ذكرنا في التجارب المخبرية ـ ولذا قال تعالى عن تأثير شرب الخمر: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ ٱلشَّيْطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ ٱلْعَدَٰوَةَ وَٱلْبَغْضَآءَ فِى ٱلْخَمْرِ وَٱلْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ ٱللَّهِ وَعَنِ ٱلصَّلَوٰةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ ﴿٩١﴾﴾ [المائدة: ٩١].

## تأثير الطعام المكروه والمشتبه به:

لا يقتصر التأثير السلبي للطعام في حال كونه حراماً بل يسري الأمر عليه إذا كان مكروهاً ومشتبهاً به.

قال الشيخ بهجت حفظه الله: «أراد أحد الطلاب الرجوع

إلى إيران بعد إكمال دراسته في الحوزة العلمية في النجف، فذهب إلى السيِّد محمد كاظم اليزدي رحمه الله وطلب منه إجازة في الرواية ونقل الحديث. فاستغرق الأمر أيَّاماً دون أن يُلبَّىٰ السيِّد طلبه. يقول ذلك الشيخ: فقلت في نفسي: إنِّي لم أطلب من السيِّد إجازة في أخذ الحقوق حتى يمتنع عن إعطائي إيَّاها، كما أنَّه من غير المعلوم أنَّ أحداً في إيران يعرف السيِّد رحمه الله. ولهذا كان غيظي يشتدّ على السيِّد كلَّما رأيته.

وبعد مضيّ عدَّة أيَّام أعطاني المرحوم السيِّد تلك الإجازة واعتذر عن التأخير قائلاً: كنت قد أكلت في هذه المدَّة طعاماً مكروهاً ـ لحم كلية أو شيئاً آخر ـ فأردت أن يزول أثر هذا الطعام من بدني بشكل كامل، حتى أتمكن من إقامة الارتباط بسلسلة سند الروايات مع الأولياء العظام وعلماء الدِّين، وأكون في زمرة رواة الأحاديث، وحينئذٍ أعطيك إجازة الرواية!»[١].

والطعام المكروه هو ما ينصح أهل الشريعة بتركه، دون الحكم عليه بأنَّه حرام، ومن ذلك:

الكليتان وأذنا القلب والعروق من الذبيحة.

فعن الإمام الرِّضا عليه السلام: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله لا يأكل الكليتين من غير أن يحرمهما لقربهما من البول»[٢].

وفي الحديث: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يكره آذان القلب»[٣].

---

(١) مدرسة الشيخ بهجت، ج٢، ص٣١.
(٢) مهذب الأحكام، ج٢٣، ص١٦٩.
(٣) المصدر نفسه.

وكذا اللحم النيء لما ورد عن الإمام الباقر عليه السلام: «أنَّ رسول الله صلى الله عليه وآله نهى أن يؤكل اللحم غريضاً ـ وهو ما لم يتغير بالشمس أو النار ـ وقال: إنَّما تأكله السباع، حتى تغيره الشمس أو النار»[١].

## تأثير الطعام في نطفة الإنسان:

ذكرت الروايات الشريفة أنَّ للطعام تأثير واضح في انعقاد النطفة، فإن كان الطعام حلالاً وطاهراً كانت النطفة كذلك، والعكس كذلك.

ومن هنا نلاحظ أنَّ لطعام النبي محمد صلى الله عليه وآله أثر في تكوين السيِّدة الزَّهراء عليها السلام وأنَّ لطعام السيِّدة مريم عليها السلام أثر في تكوين السيِّد المسيح عليه السلام.

ويُقال: إنَّ الطعام الذي تناوله آدم عليه السلام تحول في صلبه إلى نطفة كان منها ولده قابيل الذي قتل أخاه هابيل[٢].

## تأثير طعام الأمّ:

نظراً لأهمية طعام الأمّ في انتقال أثره إلى الولد، فعلى الأمّ أن تختار أطيب الأطعمة فقد ورد عن الإمام علي عليه السلام أنَّه قال: «تخيروا للرضاع كما تخيرون للنكاح، فإنَّ الرضاع يغيّر الطباع»[٣].

ولهذه الأهمية فقد منع الله تعالى الرضاعة عن موسى عليه السلام، كما قال تعالى: ﴿وَحَرَّمْنَا عَلَيْهِ ٱلْمَرَاضِعَ مِن قَبْلُ﴾ [القصص: ١٢] فقد رفض

---

(١) المصدر نفسه، ص١٧١.
(٢) مفاسد الحرام، ص٩٤.
(٣) الأسرة المسلمة، ص١٦٢.

موسى عليه السلام ـ بأمر من الله تعالى ـ أن يرضع من غير أُمّه لئلا يتأثر بحليب امرأة أكلت من حرام، خصوصاً من كنَّ يعيش في قصر فرعون[١].

فمن الضروري للمرضع أن تبتعد عن الطعام الضَّار وأن تهتم بالجانب الصحي، ليكون غذاء الولد متكاملاً.

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «ما للنَّفساءِ عندي شفاءٌ مثل الرُّطبِ، وما للمريض مثل العسل»[٢].

وعن الإمام عليّ عليه السلام: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «ليكن أوَّل ما تأكل النَّفساء الرُّطب؛ فإنَّ الله تعالى قال لمريم: ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ﴿٢٥﴾﴾ [مَريَم: ٢٥].

قيل: يا رسول الله، فإن لم يكن أوان الرُّطب؟

قال: سبع تمراتٍ من تمر المدينة، فإن لم يكن فسبع تمراتٍ من تمر أمصاركم؛ فإنَّ الله عزَّ وجلَّ يقول: وعزَّتي وجلالي وعظمتي وارتفاع مكاني، لا تأكل نفساءُ يوم تلد الرُّطب فيكون غلاماً إلاَّ كان حليماً، وإن كانت جارية كانت حليمة»[٣].

قيل: لمَّا نال الشيخ مرتضى الأنصاري درجة الاجتهاد وحاز منصب قيادة المرجعية الدينية، أخذ الناس يهنئون أُمّه بهذه المناسبة.

كانت هذه الأُمّ تجيبهم: ما كانت الدهشة تنالني حتى لو ارتقى

---

(١) الأمثل، ج١٢، ص١٧٦.

(٢) الفردوس، ج٤، ص٨٥، ح٦٢٦٤، كنز العمَّال، ج١٠، ص٤٤، ح٢٨٢٧٩.

(٣) الكافي، ج٦، ص٢٢، ح٤؛ تهذيب الأحكام، ج٧، ص٤٤٠، ح١٧٤٧ وفيه «حكيماً» و«حكيمة» بدل «حليماً» و«حليمة».

ولدي مكانة النُّبوَّة، نظراً لما تحملته من عناء في تربيته وتنشئته، فكيف أعجب لنيله شأن الاجتهاد.

كان الناس يعجبون لكلامها ويتساءلون هل أنَّها بذلت من أجله ما لا يبذله الآخرون في سبيل تربية أبنائهم؟!.

والأُمّ تجيب: لا أعلم إن كنتم على استعداد وسعة صدر تمكنكم من فهم كنه متاعبي أم لا؟ ولكنني أذكر لكم على سبيل المثال **أنَّني لم أرضعه من حليبي إلاَّ وقد أسبغت الوضوء.**

قال د. الشبلي: «إذا كانت الأُمّ متناغمة مع الأبدية فستنتج لنا عبر حليبها الحكماء، وأما في هذا الزمان فالأُمّ تعيش المخاوف، وتتطرف في أكلها وشربها، وتسمع ما يثير أحاسيسها وغرائزها، وتنظر إلى المسلسلات وتقع في الغيرة، وإذا لم تحقق رغباتها تغضب وتجسِّد غضبها في الأبناء ومع هذه الشياطين المحيطة بها من غضب وحقد وحسد وطمع تقرر أن تأتي بمولود يكون نتاج شهوات تجلَّت أمامها بأفلام إباحية، وأخيراً يأتي الطفل ثم ترضعه الحمقاء من حليبها المُصنَّع وتعطف عليه بجسمها العاطفي المتطرف، وتنقل إليه ما تحمل من سلبيات، فأي حليب هذا؟ وأي طفل سيكون؟ وأي مجتمع»[1].

---

(١) انتهى بتصرف.

# كيف يكون الطعام روحانياً؟

قلنا إنَّ للطعام تأثير على روح الإنسان، فهو إمَّا أن يقوي الرُّوح ويزيدها صفاءً وارتقاءً أو يضعفها ويجعلها تخلد إلى الأرض.

ولكي يكون الطعام ذا فائدة روحانية لا بدَّ من أُمور:

**أولاً: أن تكون النية لله تعالى**، بأن ينوي الإنسان في نفسه أنَّه يأكل الطعام للحصول على القوَّة لعبادة الله تعالى.

**ثانياً: أن يذكر الله تعالى** ويبدأ بـ«بسم الله الرَّحمن الرَّحيم» وذلك امتثالاً لقوله تعالى: ﴿وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ﴾ [الأنعام: ١٢١].

فالآية وإن نزلت بخصوص التسمية عند ذبح الحيوان إلاَّ أنَّ بعض العلماء عمَّم الحكم لكل طعام، وقد كان العارف الكبير السيِّد علي بن طاووس رحمه الله لا يأكل أي طعام لم يُذكر اسم الله تعالى عليه.

يقول السيِّد الخميني رحمه الله: «إنَّ الغذاء الرُّوحي ـ كالصلاة ـ

لا بدَّ أن يكون خالياً من وسوسة إبليس... وإنَّ الغذاء الجسدي كذلك، وعلاجه التسمية، وإلاَّ فهو شرك شيطان»[١].

**ثالثاً: أن ينوي الطعام عن روح النبي والأئمَّة** عليهم السلام أو السيِّدة زينب أو العباس أو أمّ البنين، فقد ثبت بالتجربة أنَّ الطعام يكون مباركاً في كميته وروحيته.

قال الشيخ بهجت حفظه الله: «كان المرحوم الميرزا النوري قد أمر بدعوة مائة من طلاب العلم لتناول وجبة العشاء على مرحلتين في ليلتي الخميس والجمعة ولكن دُعي بالخطأ المائة شخص في ليلة الخميس، ولم يكن الطعام كافياً إلاَّ لخمسين شخصاً فقط، فذهبوا إلى المرحوم الأخوند ملاً «فتح علي السلطان آبادي» فأخبروه بالأمر فقال لهم: دعوا الطعام على حاله في القدر حتى آتي، ثم حضر، وطلب إبريق ماء وصبَّه في القدر ومسح بيده عليه ثلاث مرَّات يميناً ويساراً وهو يقول «علي خير البشر، ومنْ أبى فقد كفر» ثم قاموا بسكب الطعام فأطعم المائة شخص بأجمعهم»[٢].

**رابعاً: أن يتصدَّق منه**، كما كان يفعل الإمام الرِّضا عليه السلام، وعن الإمام علي عليه السلام: «لا تأكلن طعاماً حتى تصدق منه قبل أكله»[٣].

وعنه عليه السلام: «قوت الأجساد الطعام وقوت الأرواح الإطعام».

فمن المفيد في أن يُرسل صحن من الطعام إلى الجيران أو العمَّال أو غيرهم وخصوصاً إذا كانوا من أهل الحاجة والعمل.

---

(١) الآداب المعنوية للصلاة، ص٥٣.
(٢) مدرسة الشيخ بهجت، ج٢، ص٨٦.
(٣) منتهى الآمال، ج١، ص٢٥٣.

### فائدة: للمرأة عند طهي الطعام:

لكي يكون الطعام روحانياً عند إعداده فلا بدَّ من مراعاة الأُمور التالية:

١ ـ البدء بالبسملة.

٢ ـ إنوي الطعام عن روح أحد المعصومين ﷺ.

٣ ـ أكثري من ذكر الله تعالى والصلاة على محمد وآل محمد.

٤ ـ إقرأ السور التالية: التين، وقريش، والغاشية.

عن الإمام الصادق عليه السلام أنَّه قال عن سورة التين: «إذا كُتبت وقُرأت على شيء من الطعام صرف الله عنه ما يضرّه، وكان فيه الشفاء بقدرة الله تعالى»[١].

وعن سورة الغاشية قال عليه السلام: «ومن قرأها على شيء يأكله أمن من ما فيه ورزقه الله السلامة فيه»[٢].

وعن سورة قريش قال رسول الله ﷺ: «من قرأها على طعام لم ير فيه سوءاً أبداً»[٣].

### فائدة: الطعام السماوي:

لا شك أنَّ للطعام النازل من السَّماء على بعض الأولياء بركة خاصة في تقوية الرُّوح والعقل والجسد، ومن ذلك:

طعام السيِّدة مريم عليها السلام، فقد كانت تعيش في محرابها تتعبد لربّها

---

(١) السور القرآنية، ص٤٧١.

(٢) المصدر نفسه، ص٤٤٣.

(٣) المصدر نفسه، ص٥٣٩.

فيأتيها الطعام من عالم الغيب كما قال تعالى: ﴿فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنۢبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا ٱلْمِحْرَابَ وَجَدَ عِندَهَا رِزْقًا قَالَ يَـٰمَرْيَمُ أَنَّىٰ لَكِ هَـٰذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِندِ ٱللَّهِ إِنَّ ٱللَّهَ يَرْزُقُ مَن يَشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٣٧﴾﴾ [آل عِمرَان: ٣٧].

وفي الروايات أنَّ زكريا عليه السلام كان يدخل إلى المحراب فيجد عند السيِّدة مريم عليها السلام فاكهة الصيف في الشتاء، وفاكهة الشتاء في الصيف، ولعلَّ هذا الرِّزق الخاص ليكون غذاءً كاملاً لمساعدة مريم عليها السلام على الحمل بالمسيح عليه السلام لما ثبت من أهمية الطعام في النطفة والبويضة وعلى الجنين في بطن أُمّه.

ومن هنا أكل النبي محمد صلى الله عليه وآله وسلم التفاح في الجنَّة ليلة المعراج فتحول في ظهره إلى نطفة كان منها السيِّدة الزَّهراء عليها السلام.

ففي الحديث: «. . . هبط جبرئيل على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فناداه يا محمد! العلي الأعلى يقرأ عليك السلام، وهو يأمُرك أن تعتزل خديجة أربعين صباحاً.

فشقَّ ذلك على النبي صلى الله عليه وآله وسلم وكان لها محبّاً وبها وامقاً (محبّاً) فأقام النبي أربعين يوماً يصوم النَّهار ويقوم اللَّيل، حتى إذا كان في آخر أيَّامه تلك. بعث إلى خديجة بعمار بن ياسر وقال: قل لها: يا خديجة لا تظني أنَّ انقطاعي عنك هجرة ولا قلى، ولكن ربِّي أمرني بذلك لينفِّذ أمره، فلا تظني يا خديجة إلاَّ خيراً، فإنَّ الله عزَّ وجلَّ ليباهي بك كرام ملائكته كل يوم مراراً.

فإذا جنَّك اللَّيل فاجيفي (ردِّي) الباب، وخذي مضجعك من فراشك، فإنِّي في منزل فاطمة بنت أسد.

فجعلت خديجة تحزن كل يوم مراراً لفقد رسول الله ﷺ فلما كان في كمال الأربعين هبط جبرئيل فقال: يا محمَّد! العلي الأعلى يقرئك السلام وهو يأمرك أن تتأهَّب لتحيَّته وتحفته.

فقال النبي ﷺ: يا جبرئيل وما تحفة ربّ العالمين وما تحيَّته؟؟ فقال جبرئيل: لا علم لي.

فبينما النبي ﷺ كذلك إذ هبط ميكائيل ومعه طبق مغطّى بمنديل سندس أو استبرق، فوضعه بين يدي النبي ﷺ وأقبل جبرئيل عليه السلام وقال: يا محمد يأمرك ربّك أن تجعل اللَّيلة إفطارك على هذا الطعام.

قال علي بن أبي طالب عليه السلام: كان النبي ﷺ إذا أراد أن يفطر أمرني أن أفتح الباب لمن يرد من الإقطار، فلما كان في تلك الليلة أقعدني النبي ﷺ على باب المنزل وقال: يابن أبي طالب إنَّه طعام محرَّم إلاَّ عليَّ.

قال علي عليه السلام: فجلست على الباب، وخلى النبي ﷺ بالطعام، وكشف الطبق، فإذا عذق من رطب، وعنقود من عنب، فأكل النبي ﷺ منه شبعاً وشرب من الماء ريّاً، ومدَّ يده للغسل، فأفاض الماء عليه جبرئيل، وغسل يده ميكائيل وتمندله إسرافيل، وارتفع فاضل (باقي) الطعام مع الإناء إلى السَّماء.

ثمَّ قام النبي ليصلِّي فأقبل عليه جبرئيل وقال: الصلاة محرَّمة عليك في وقتك حتى تأتي إلى منزل خديجة فتواقعها، فإنَّ الله عزَّ وجلَّ آلى (حلف) على نفسه أن يخلق من صلبك هذه الليلة ذرِّيَّة طيِّبة. فوثب النبي ﷺ إلى منزل خديجة.

قالت خديجة: وقد كنت قد ألفتُ الوحدة، فكان إذا جنَّني اللَّيل

غطَّيت رأسي، وسجفت (أرسلت) ستري وغلقَّت بابي، وصلَّيت وِردي، وأطفأت مصباحي، وآويت إلى فراشي.

فلما كانت تلك اللَّيلة لم أكن بالنائمة ولا بالمنتبهة إذ جاء النبي فقرع الباب، فناديت: من هذا الذي يقرع حلقة لا يقرعها إلاَّ محمد؟

فنادى النبي ﷺ بعذوبة كلامه وحلاوة منطقه: إفتحي يا خديجة فإنِّي محمد. قالت خديجة: فقمت مستبشرة بالنبي، وفتحت الباب، ودخل النبي المنزل، وكان النبي ﷺ إذا دخل المنزل دعا بالإناء فتطهر للصلاة ثم يقوم فيصلِّي ركعتين يوجز فيهما، ثم يأوي إلى فراشه.

فلما كانت تلك اللَّيلة لم يدعُ بالإناء ولم يتأهب للصلاة... بل كان بيني وبينه ما يكون بين المرأة وبعلها، **فلا والذي سمك السَّماء، وأنبع الماء ما تباعد عنِّي النبي حتى حسست بثقل فاطمة في بطني... الخ»**[1].

---

(١) فاطمة الزَّهراء عليها السلام، ص٣٣.

# الشفاء في الطعام المبارك

ثبت من خلال التجارب الكثيرة أنَّ الطعام الذي يُطبخ من روح النبي والأئمَّة عليهم السلام يتحول إلى بركة عظيمة على الآكل، فيشفى من الأمراض مهما كانت مستعصية، والقصص في ذلك كثيرة منها:

ذكر المرحوم الشيخ هادي الكربلائي في أحد مجالسه التي عقدت في بيت المرحوم الحاج حسن خان في منطقة باب الخان في مدينة كربلاء المقدَّسة، وكان ذلك في أواسط الستينات، أنَّ رجلاً زائراً من منطقة كشمير الواقعة بين الهند والباكستان رآه الشيخ هادي في صحن سيِّدنا العباس عليه السلام وهو يوزع الحلوى على الزائرين في مرقد سيِّدنا العبَّاس عليه السلام والبشرى طافحة على وجهه. وبعد انتهائه من توزيع الحلوى جاء ليصلِّي، وصادف أنَّ المكان القريب منِّي كان فارغاً، فجاء وجلس فيه، ثم قام لأداء الصلاة. وبعد انتهاء صلاته إلتفتّ إليه وقلت له: زيارة مقبولة، فشكرني فسألته عن سبب توزيعه الحلوى، فأجابني وكان يجيد اللغة العربية بطلاقة: مولانا! أنا من منطقة كشمير ومن القسم الذي يخضع للسيطرة الهندية.

في أحد الأيَّام، شكوت من ألمٍ في بطني، فراجعت العديد من

الأطباء، وبعد فحوصات عديدة أجمع الأطباء أنَّني مصاب بمرض السرطان عندما سمعت بهذا الخبر جنَّ جنوني وأصبت بالذهول وعدت إلى داري واليأس مسيطر عليَّ.

التفت حولي أفراد عائلتي وهم يبكون لأنَّهم علموا بما قال لي الطبيب من قريبي الذي كان معي عندما كنت أراجعه.

في هذه الأثناء طُرق باب دارنا فذهبت والدتي لكي تفتح الباب وإذا بجارتنا تقوم بتوزيع «خبز العبَّاس عليه السلام»، وهي وجبة غذاء خفيفة تتكون من (رغيف من الخبز + قليل من اللبن + قليل من الخضروات).

جاءتني والدتي وهي تحمل كمية من هذه الأكلة وقالت لي: تناول من هذه الأكلة وانذر لوجه الله تعالى وببركة سيِّدنا العبَّاس عليه السلام إن شفيت من هذا المرض الخطير أن تذهب إلى مدينة كربلاء لزيارة مرقد سيِّدنا الإمام الحسين عليه السلام وسيِّدنا العبَّاس عليه السلام.

تناولت من هذا الطعام كمية صغيرة لأنِّي كنت في حالة مزرية وقلت في نفسي: إن تمَّ شفائي من المرض بإذن الله وببركة سيِّدي العبَّاس عليه السلام سأذهب إلى كربلاء للزيارة.

بعد عدَّة أيَّام قررت مراجعة الطبيب بعد انتهاء وجبة الدواء التي أعطاني إيَّاها الطبيب.

دخلت على الطبيب، فرحَّب بي ثم أدخلني إلى غرفة الفحص وقام بإجراء الفحص اللازم، في أثناء الفحص انتابه بعض الذهول ثم أعاد الفحص مرَّة أُخرى ثم قال انتظر قليلاً حتَّى أرى نتيجة التحليل.

انتظرت في صالة الاستراحة وما هي إلاَّ بضع دقائق حتى جاء بنفسه إلى صالة الاستراحة، وإذا به يبشرني قائلاً: أبشرك بأنَّ السرطان الذي أصابك كان حميداً وليس خبيثاً. فقلت له: ألم تقل أنت والعديد من الأطباء بأنَّ السرطان الذي أصابني خبيث؟ فقال الدكتور: نعم ولكن الله قادر على كلِّ شيء.

قلت: نعم، إنَّ الله جلَّ وعلا بيده كل شيء وهو لطيف بعباده، بعد سماعي قول الطبيب هذا علمت بأنَّ الله جلَّ وعلا قد سلمني من هذا المرض الخطير ببركة سيِّدنا العبَّاس عليه السلام، وعدت إلى بيتي والفرحة تملأ قلبي. وما إن دخلت داري حتى تعالت الأصوات بالصلاة على محمَّد وآل محمد واستدعت هذه الأصوات عشرات الجيران الذين توجهوا نحو دارنا ليستفسروا عمَّا حدث.

بعد دخولي البيت، شرحت لهم والدتي وزوجتي ما حدث لي، فعمَّ الفرح قلوبهم، وأخذوا يقبلونني وهم يهنئونني على شفائي من هذا المرض اللعين.

كانت فرحة كبيرة في البيت والشارع والمجتمع من حولي واستقبلتُ المئات من المهنئين الذين أتوا لكي يتأكدوا من الأمر لأنَّ هذا المرض معروف عنه أنَّه قاتل وقليل جداً من الناس تمَّ شفاؤهم منه، لكن مشيئة الباري جلَّ وعلا فوق كل شيء.

قلت: بعد أن أيقنت بأنَّ صحتي جيدة قررت أن أتوجه إلى مدينة كربلاء المقدَّسة لكي أقوم بزيارة سيِّدي ومولاي أبي عبد الله الحسين عليه السلام وبزيارة سيِّدي أبي الفضل العبَّاس عليه السلام،

لأقدِّم شكري على لطفه الجميل، وأهنئه على تلك المنزلة الكبيرة التي أنعم بها الله عليه وعلى بقية آل بيت الرسول ﷺ. جعلنا الله من محبيهم ومن السائرين على دربهم إنَّه هو السميع المجيب[١].

---

(١) قبس من كرامات سيِّدنا العبَّاس: ص٩١.

# الفصل الثاني

# دور الغذاء في الشفاء

# دور الغذاء في الشفاء

عن الإمام جعفر الصَّادق عليه السلام: «النشرة في عشرة أشياء (إلى أن قال) والأكل والشرب»[١].

والنشرة: هي طريقة معالجة المريض سُميت كذلك لأنه ينشر بها عنه ما خامره من المرض والداء.

يُعتبر الطعام من أهم العوامل الَّتي تُساهم في مرض الإنسان وصحته، فما من لقمة تدخل إلى جوفه إلاَّ وتترك فيه آثاراً سلبية أو إيجابية، ولهذا فقد يُعدّ الطعام في قائمة العلاج بالطرق الطبيعية البديلة عن الأدوية الحديثة، ولم يُنظر إلى الغذاء كشيء ذي أهمية شفائية علاجية إلاَّ في العهد الإغريقي على يد أبقراط أبي الطب والَّذي كان يقول: «دع الطعام يكون علاجك».

أمَّا في العصر الحديث فلم يعر الأطباء اهتماماً للعلاج بالغذاء ذلك لأنَّهم اعتبروا أنَّ المرض هو عبارة عن جراثيم وميكروبات وفيروسات، ولكنَّهم بعد التجارب والاختبارات لاحظوا أنَّ للغذاء أهمية كُبرى في إدخال المرض إلى جسم الإنسان وأنَّ له دوراً في

---

(١) طب الأئمَّة: ص١٣٣.

وقاية الجسم من المرض بل وعلاجه منه أيضاً ولذلك صاروا ينادون بالعودة إلى الطعام الطبيعي الصحي.

يقول الدكتور «ماكاريزون» رئيس لجنة الأبحاث العلمية في جامعة الطب في أوكسفورد وصاحب كتاب «دراسة الأمراض الَّتي تسبِّبها تغذية خاطئة وناقصة» يقول موجزاً أبحاثه وتجاربه: «يمكننا أن نتقبّل كفرضية ليست بحاجة إلى برهان أنَّ العامل الأساسي للصحة الجيدة يرتكز إلى تغذية ملائمة ومتوافقة، كما أنَّ العامل الرئيسي للصحة السيئة يرتكز إلى تغذية خاطئة»[1].

ويقول د. إفان روبنسكي: «قد يبدو من الصعب الاقتناع بأنَّ الطعام هو الَّذي يُقرِّر عملية تطوُّر الإنسان أو التسبُّب بانحطاطه السلالي ولكن أليست هي نوعيَّة الطعام الَّتي تقرّر مصير يرقانة النحل الَّتي تولّد النحلة العاملة ذات الحياة القصيرة، أو الملكة الَّتي تعيش حياة أطول؟»[2].

ولإلقاء الضوء على دور الغذاء لا بُدَّ من الرجوع إلى أسباب المرض والَّتي يقع على رأسها الغذاء.

يقول الدكتور غسان ماهر: «فإنَّ طرق زراعته (أو تربية الحيوانات) وخزنه وطبخه كلها تؤثّر، وكذلك أكله وكميته.

أمَّا زراعته، فإذا استعملت الأسمدة الكيمياوية تكون، في الواقع، قد أضفت سموماً إلى طعامك. وقد أصبح هذا هو المعتاد في

---

(١) نكون أو لا نكون: ص٥١.

(٢) المصدر نفسه: ص٩٠.

العقود القليلة الماضية لأجل زيادة الكمية على حساب النوعية بل الصحة.

وإذا أردت أن تحافظ على الطعام لفترة أطول من الطبيعي لا بُدَّ وأن تستعمل المواد الحافظة وخصوصاً في الأطعمة المعلَّبة الَّتي باتت الطعام الوحيد للكثيرين.

وإذا أحببت أن تحسن من منظر بعض الأغذية (هكذا يقولون) بأنَّ تقصرها مثلاً كما يحدث للرز الَّذي كان لونه أسمر فأصبح أبيض فإنَّكَ تضيف القاصر إلى غذائك!

أمَّا طرق الطبخ فكثير منها يهدم قسماً كبيراً من المواد الغذائية خصوصاً القلي. كما إنَّ استعمال ملح الطعام والتوابل وكل ما يحسن من نكهة الأطعمة (أو قل يغيّرها لأنَّ الإنسان يحبّ ما يعتاد عليه ليس إلاَّ) أصبح إلى درجة أنَّنا أصبحنا لا نتذوّق الأطعمة كما هي.

وبسبب سرعة الحياة وتعقيداتها أخذ الإنسان يأكل أسرع من السابق ويكتفي بالأطعمة المعدّة في السوق الَّتي ليس فيها فائدة تذكر. بل إنَّه ليأكل وهو في زحمة العمل.

كما أصبح الإنسان، في البلدان الَّتي ليس فيها مجاعات، يأكل إلى حدِّ التخمة. أصبح يأكل كميات كبيرة ولكن ذات نوعية رديئة. أو كما يقول المهتمون بشؤون المعيشة الطبيعية في أمريكا بأنَّ الأمريكان (وهم أكثر الشعوب استهلاكاً للطعام) يتمتعون بصحة من الخارج فقط، أو هم أصحاء من الخارج ومصابون بنقص التغذية من الداخل».

ونظراً لدور الغذاء في المرض والشفاء وردت النصوص التالية:

عن الإمام علي الرّضا عليه السلام: «ما تداوى النَّاس بشيءٍ خيراً من مصَّة دم (حُجامة) ومرغة عسل»[١].

عن أحدهم قال: شكوت إلى أبي عبد الله عليه السلام ما ألقى من الأوجاع والتخم فقال لي: «تغدّ وتعشّى ولا تأكل بينهما شيئاً فإنَّ فيه فساد البدن أما سمعت الله تبارك وتعالى يقول: ﴿وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا﴾»[٢].

وقد وردت نصوص تذكر أنَّ الشفاء في بعض المأكولات، منها:

العسل، وحبة البركة، وزيت الزيتون، والثوم، والبصل، واللحم وغيرها وسنذكر بيان ذلك لاحقاً إن شاء الله تعالى.

ولكي نُدرك كيفية حدوث المرض والشفاء بواسطة الغذاء فلا بُدَّ من بيان أمور وهي:

### ١ ـ المعدة بيت الداء والدواء:

تُعتبر المعدة المخزن الرئيسي لكافة أنواع الأطعمة والأشربة فهي تحتوي الماء، والخضار، والطعام، والحلو، والحامض، والمُر، والمالح، وما أشبه، وبالتالي فهي الَّتي تزوّد الجسم بالطاقة والحياة، فإذا كان الطعام الَّذي يدخل إلى المعدة سليماً من الآفات فإنَّه يتحوّل إلى غذاءٍ يمدُّ الجسم بالقوَّة والنشاط والحيوية، وإذا كان الطعام فاسداً فإنَّه يتحوّل إلى أمراض وأوجاع كسوء الهضم، وفقر الدم، والضعف العام نتيجة عدم وصول الغذاء السليم إلى الخلايا والمراكز الهامَّة في

---

(١) طب الأئمَّة: ص١٣٢.

(٢) طب الأئمَّة: ص١٣٥.

الجسم وخاصة خلايا الدماغ الَّذي يحتاج إلى كمية وافرة من الدم السليم لتغذيته وتنشيطه.

وقد ذكر الأطباء جملة من الأمراض الناجمة عن الغذاء الفاسد وإهمال المعدة، منها:

الإمساك المزمن والإسهال، وكسل الكبد، وحب الشباب، والربو، ومرض السكري، والضعف الجنسي، وقرحة المعدة، والبواسير، وعدم انتظام الدورة الدموية، والدورة الشهرية لدى النِّساء، والاثني عشر، والصداع، وغيرها...

ولهذا ورد في الحديث عن رسول الله ﷺ: «المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء، وأعطِ كلّ بدن ما عوّدته»(١).

في هذا الحديث الشريف توضيح لدور المعدة في الصحة والمرض وذلك من خلال الحمية الَّتي هي الإقلال من الطعام فعن الإمام علي الرِّضا عليه السلام: «وإنَّها ليس ترك أكل الشيء ولكنَّها ترك الإكثار منه»(٢).

وعنه عليه السلام: «لو أنَّ النَّاس قصّروا في الطعام لاستقامت أبدانهم»(٣).

من هنا كان من الضروري الاعتناء بالمعدة وما يدخل إليها، فكانت التوصيات التالية:

١ ـ المضغ جيداً حَتَّى يمتزج الطعام باللُّعاب، ويصير سائلاً

---

(١) طب المعصومين: ص٣٨١.
(٢) طب المعصومين: ص١٤٥.
(٣) المصدر نفسه.

فيصل إلى المعدة في حالة جاهزة للاختلاط بالعُصارات الهاضمة دون إرهاق للمعدة وللدورة الدموية، وليُعلْم أنَّ المعدة ليس لها أسنان وأنَّ الله تعالى خلق الأسنان لاستعمالها لتسهيل عملية الهضم.

٢ ـ عدم ملء المعدة بالطعام والشراب بل ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للهواء وتفصيل ذلك تحت عنوان **«كمية الطعام»**.

ومن المُلاحظ في هذا السياق أنَّ المعدة إذا تعوّدت على شيء اعتادت عليه، فإن عوَّدها الإنسان على كثرة الطعام ازدادت إفرازاتها وأصبحت تطلب المزيد ظناً منها أنَّ الجسم بحاجة إلى الطعام والعكس كذلك.

وصدق الشاعر عندما قال:

والنفسُ راغبةٌ إذا رغبّتها ... وإن تُردُّ إلى قليل تقنع

٣ ـ الابتعاد عن الأغذية الثقيلة على الهضم، كالدهون الحيوانية، ومرسبات مادة الكلسترول، والمشروبات الكحولية والغازية...

٤ ـ اختيار الأغذية السهلة الهضم والَّتي تحتوي على الفيتامينات والمواد المغذية والبروتينات... ومن تلك الأغذية:

التمر، والرُمّان، والتفاح، والعدس، والفول، والسفرجل، والإجاص، واللُّبان، وسيأتي ذكرها في الرِّوايات.

## ٢ ـ جهاز الدورة الهضمية والدورة الدموية:

إنَّ صحة الإنسان ومرضه يتوقفان على سلامة الجهاز الهضمي والدورة الدموية وذلك لارتباطهما ببعضهما، فإذا كان الجهاز الهضمي

سليماً فإنَّه يعمل على تزويد الدورة الدموية بالغذاء والطاقة، والدورة الدموية هي الأساس في صحة أي عضو ومرضه فإذا كانت الدورة الدموية في العضو بشكل طبيعي فهو سليم وإلاَّ تعرّض للمرض.

ويُشبّه الجسم البشري بمصنع كبير مكوّن من أجزاء متعددة، كل جزء منها يعمل عملاً خاصاً ولكنَّه متمم لأعمال الأجزاء الباقية بحيث أنَّ أي خلل يطرأ على هذا الجزء لا يؤثّر على عمله وانتاجه الخاص بل ينعكس على باقي أجزاء المصنع فتعمُّ الإصابة والخلل، ولا بُدَّ لكلِّ مصنع من وقود يستمدّ منه طاقته للعمل فإذا انعدم الوقود توقفت الطاقة وبالتالي توقفت أجزاؤه الأخرى عن الاستمرار مِمَّا يؤدِّي إلى تعطيل المصنع بكامله.

وكذلك الجسم البشري فهو يشبه المصنع الكبير، ومثل هذا المصنع يستمدُّ طاقته إلى العمل من الوقود الَّذي يُقدم له باستمرار، فإذا توقف هذا الإمداد انعدمت الطاقة في المصنع وتوقفت أجزاؤه عن الاستمرار في عملها المعتاد مِمَّا يؤدِّي إلى تعطّل المصنع في كافة أجزائه.

وكذلك فإنَّ الجسم البشري لا يستطيع أن يؤدِّي أعماله إلاَّ إذا زوّد باستمرار بالمحروقات وهي الغذاء. غير أنَّ محروقات الجسم البشري لا يتمُّ حرقها كما في المصنع المكانيكي في موقد خاص وينتج عن إحراقها شعلة مضيئة ينتشر منها الدخان. والأمعاء الَّتي تتلقى الوقود (الغذاء) لا يحدث الاحتراق فيها بل هي تفكّك هذا الوقود فتعيده إلى عناصره الأولية (الهضم) بحيث تصبح قابلة للذوبان في الماء لتمتصها الأوعية اللمفاوية بعد ذوبانها وتوصلها إلى الدم، فتسير معه في الدورة الدموية وتصل إلى كل خلية من خلايا الجسم

مِمَّا في ذلك خلايا الأمعاء طبعاً؛ وفي داخل هذه الخلايا تُحرق العناصر الغذائية، بواسطة الأوكسجين (مولد الحموضة) وتستمده الخلايا من الهيموغلوبين (الصباغ الأحمر) الموجود في كريات الدم الحمراء، احتراقاً بطيئاً يولّد حرارة ويخلف (رماداً) رواسب يحملها الدم من الخلايا إلى الرئة والكلى لتُصفَّى وتُطْرَدَ مع هواء الزفير ومع البول خارج الجسم. فالرئة تصفي الغازات وبخار الماء، والكلى تصفي المواد المحلولة في الماء، وأمَّا الجزء الَّذي لا يقبل التفكّك (الهضم) في الأمعاء أو الَّذي تعجز إلى أن يتمُّ تفريغه مع البراز إلى خارج الجسم.

يتوقف استمرار هذه العملية في الجسم على استمرار إمداده بالغذاء (المحروقات). والغذاء هذا يجب أن يحتوي دائماً على العناصر الأساسية الَّتي لا يستطيع الجسم الاستغناء عن أي منها، وبتعبير آخر لا يمكن لأحد عناصر الغذاء أن يحلٌ محل عنصر آخر، والفقدان الطويل الأمَد لأي عنصر من عناصر الغذاء لا بُدَّ من أن تعقبه نتائج وخيمة على صحة الجسم.

إنَّ ما يؤثّر على عمل الجهاز الهضمي والدورة الدموية هو الطعام الزائد عن الحاجة، والطعام المليء بالملوثات والسموم، والطعام العسير الهضم وهذا ما يؤدِّي إلى اضطرابهما ومرضهما.

ولإلقاء الضوء على عمل الدورة الدموية والجهاز الهضمي نذكر ما جاء في كلام الإمام الصَّادق عليه السلام لتلميذه المفضل بن عمر: «فكّر يا مفضّل في وصول الغذاء إلى البدن، وما فيه من التدبير، فإنَّ الطعام يصير إلى المعدة كالمصفّى للغذاء، لكيلا يصل إلى الكبد منه شيء فينكأها، وذلك أنَّ الكبد رقيقة لا تحتمل العنف، ثمَّ أنَّ الكبد تقبله

فيستحيل فيها بلطف التدبير دماً، فينفذ في البدن كُلّه في مجار مهيأة لذلك بمنزلة المجاري الَّتي تهيأ للماء حَتَّى يطرد في الأرض كُلِّها، وينفذ ما يخرج منه من الخبث والفضول إلى مغايض أُعدت لذلك، فما كان منه من جنس المرّة الصفراء جرى إلى المرارة وما كان من جنس السوداء جرى إلى الطحال، وما كان من جنس البلَّة والرطوبة جرى إلى المثانة، فتأمَّل حكمة التدبير في تركيب البدن ووضع هذه الأعضاء منه مواضعها، وإعداد هذه الأوعية فيه لتحمل تلك الفضول، لئلا تنتشر في البدن فتسقمه وتنهكه فتبارك منْ أحسن التقدير وأحكم التدبير»[(١)].

## ٣ ـ الخلايا:

إنَّ جسم الإنسان قائم كالبناء كل لبنة تكمّل الأخرى، وهو يتكوّن من خلايا كل منها تكمّل الأخرى فالعظام والأسنان واللحم وغيرها، كلها تتكوَّن من خلايا صغيرة كل منها تشدُّ الأخرى حَتَّى يتمّ بناء الجسم.

ثمَّ إنَّ كل خلية من هذه الخلايا لها كيانها في الجسم وتعمل بنفسها كوحدة في مجموع الجسم كما يعمل أفراد النحل كوحدة متكاملة لتأدية رسالة معينة، ومن الخلايا ما هو مستمر في العمل، ومنها ما يعمل في حال الضرورة ـ كخلايا احتياطية ـ كما يعمل في حالات الجروح والأمراض، ومنها ما يعمل عمل الشرطة فتخرج للعمل عندما يهاجم الجسم شيء غريب من الميكروبات فتخرج لمواجهته وقتاله والقضاء عليه، وإن لم تتمكن فتعمل على خلق حالة

---

(١) طب الإمام الصادق عليه السلام: ص٣١.

بالجسم تساعدها على أداء واجبها كرفع درجة الحرارة أو الرشح أو غير ذلك مِمَّا نجده في أنفسنا، ومنها ما يعمل في إمداد الجسم بالطاقة والحيوية.

إنَّ عمل الخلايا هو منح الحياة المستمرة وتجديدها يوماً بعد يوم، بل ساعة بعد ساعة، ولذلك فكُلَّما كانت الخلايا سليمة كان الجسد سليماً وقوياً، وإنَّ من أهم العوامل الَّتي تساهم في سلامتها أو مرضها هو الغذاء الصحي والهواء النقي، فالغذاء الصحي لا يمول الدماغ والعضلات بالطاقة فحسب، بل عليه أيضاً أن يمدّ (ورشة البناء) بالعناصر اللازمة لتجديد الخلايا المستهلكة في جميع أجزاء الجسم.

تقول الدكتورة «آن وينغور»: «كي تعيش الخلايا وتنمو وتحافظ على صحة الجسم، يجب أن تزوّد بالوقود الَّتي تنجم عن الطعام الَّذي نأكله، والَّذي يُحمل إلى الخلايا بواسطة الدم. والدم يجلب أيضاً إلى كل خلية مادة أخرى تحتاجها، هي الأوكسجين.

وعندما يدخل الهواء إلى الجسد، يعبر من خلال جدران الرئتين الرقيقة إلى الدم، ويُحمل إلى جميع أجزاء الجسم. وتستعمل الخلايا الأوكسجين لإحراق الوقود الَّتي مدّها بها الدم. وهذا الاحتراق يزوّد الجسم بالحرارة، ويجعل الطاقة تنطلق من حيث كانت مخزونة في الغذاء الحي. والخلايا تفرز فضلاتها في السائل الَّذي ليس له لون، والَّذي (يزيّت) الأغشية، وهذا السائل اللمفاوي كما يسمونه يأخذ هذه الفضلات ويعود بها إلى الرئتين حيث تُنفث في الهواء الَّذي نتنفّسه. وإذا لم تحصل الخلايا على الغذاء المناسب والأوكسجين الكافي، وإذا لم يصل إليها في الدم، فإنَّ هذه الخلايا تبدأ تتغير في طبيعتها، ويكون ذلك بداية المرض في الجسد.

وفي أيار ١٩٣٧، عرض ماك كاريسون تجاربه في مؤتمر شعبي في لندن، وقدَّم في محاضرته للمؤتمرين لوحة تمثِّل مجموعة كبيرة من الخلايا الَّتي تتألف منها أعضاء الإنسان الحيَّة: خلايا الدم، والعظام، والأسنان، والعضلات، والغدد، والأعصاب، والجلد.

وتعيش كل خلية كوحدة عاملة ناشطة في الجسم، وتقوم كلٌّ منها بالدور المخصَّص لها، وهي في موقعها. وتحتاج كل خلية، من أجل بقائها، بصورة منظمَّة، إلى الأوكسجين والماء والتغذية. وتقوم كميّة الماء الَّتي تدور حول الخلايا، بتزويدها بهذه المواد. وينقل الماء، في الوقت نفسه، النفايات الَّتي تفرزها هذه الخلايا.

وهكذا، تعيش مليارات الخلايا، الَّتي يتألف منها جسدنا، حياة نشيطة، على غرار النحل في القفير، فتتكاثر وتزيد في حجم جسدنا إلى حدٍّ ما، كما تحدّده العوامل الوراثية.

يقول ماك كاريسون: «إنَّ هذه الخلايا تتحلَّىٰ بحكمة رائعة، وتثير مراقبتها دهشةً غير مستغربة. ويمكننا أن نراقبها بواسطة المِجهر، عندما تُزرع في وسط يساعدها على النمو».

ويشير ماك كاريسون إلى أنَّه لن ينسى أبداً أولى مشاهداته عندما أخذ بمراقبة بعض الخلايا الَّتي زرعها في غدّة، إذْ كان ينظر إليها طوال ساعات، بينما كانت تنمو وتتكاثر وتعمل. كان يبدو لي أنَّني أسمعها تتمتم في ما بينها قائلة:

«يجب أن نجتمع ونكوِّن هذه الغدّة... يجب ذلك علينا... يتوجب علينا!».

كان كاريل يقول لنا إنَّه، عندما كان يزرع خلايا الدم الَّتي يقتصر

عملها على تأمين الأوكسجين لجميع الخلايا الأخرى، كانت هذه الخلايا تتجمَّع على شكل شرايين دموية، فتبدو وكأنَّها تدرك أنَّها لن تستطيع إكمال رسالتها، إذا هي لم تقم بهذا العمل.

فكِّروا بالأعجوبة، وبالجمال، والذكاء، وبتوافق كل هذه الأعمال مع الهدف... فكِّروا أيضاً بأنَّ ذلك كُلّه مرتبط بالتركيب المناسب للبيئة السائلة، الَّتي تعيش وتنشط فيها هذه الخلايا، ثمَّ تتحرر من النفايات الضارَّة الَّتي تفرزها. وهكذا يقتصر هدف الطعام على ضرورة تأمين إمكانية العمل المنتظم لأعضاء الجسم.

ومن الواضح أنَّه لا بُدَّ من تأمين تغذية مناسبة للحصول على صحّة قويَّة، علماً بأنَّ هناك عوامل ضرورية أخرى للمحافظة على الصحة، إلاَّ أنَّ هذه العوامل ليست مهمة كعنصر التغذية.

ويعتبر علماء التغذية أنَّ التنفس الصحيح والغذاء الطبيعي غير المطهو هما من أهم العوامل الَّتي تساعد على بناء الخلايا في الجسم.

## ٤ ـ الشفاء الذاتي:

يوجد في داخل الجسم الإنساني جهاز للمناعة، وللشفاء الذاتي من الأمراض فإذا كان هذا الجهاز قوياً فإنَّه يقاوم الأمراض ويفتك بالجراثيم والميكروبات وبالتالي يعمل على شفاء الإنسان بذاته من دون حاجة إلى الأدوية والعقاقير وأمَّا إذا كان ضعيفاً فإنَّه يتأثّر بالأجسام الغريبة الَّتي تصيب الجسم ما يُسبّب حدوث الأمراض والأوجاع وكما أنَّ الجروح والكسور تلتئم بفعل نظام الشفاء الطبيعي في الجسد كذلك الحال في معظم الأمراض.

يقول الدكتور «أندرو ويل» في كتابه «الشفاء الذاتي» وهو من أكثر الكتب مبيعاً في العالم: «نظام الشفاء هو نظام تلقائي، وهو اتجاه طبيعي ينشأ عن الطبيعية الداخلية للحامض النووي... وهو يعمل على إزالة الأضرار الخطيرة وتجميد آثارها»[١].

ويقول: «وينبغي على الكائنات الحيّة الدقيقة أن يكون لها نظام إصلاح ذاتي كضرورة للتطور بحيث تستطيع أن تواجه القوى الَّتي تسبّب الإصابات أو المرض... ويشير بقاء الأنواع على قيد الحياة في حدٍّ ذاته إلى وجود نظام للشفاء الذاتي»[٢].

ونستطيع أن ندرك عمل جهاز الشفاء الذاتي من خلال القصص الكثيرة الَّتي تتحدث عن أشخاص شفوا من الأمراض تلقائياً بالرغم من عجز الأطباء والأدوية عن مداواتهم[٣].

ولتقريب الفكرة يقول أحد خبراء البيئة: «إنَّ الأنهار مثل الكائنات الحيّة في أنَّ لها عدَّة آليات لتحتفظ بصحتها جيدة، حيث يمكن أن تلقى بالمخلّفات في النهر، وعند حدّ معين يستطيع النهر أن يتخلّص من السموم ويظل في صحة جيدة، على سبيل المثال فإنَّ اضطراب حياة النهر يخلط المياه بالأوكسجين وهو عنصر مطهّر قوي ويقضي على الجراثيم مثل الأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشَّمس، كما أنَّ العديد من النباتات الَّتي تنمو في الأنهار مثل الطحالب والدرجات الأعلى منها يمكن أن تزيل الملوثات من المياه، لكنَّك إذا داومت على إلقاء المخلّفات في النهر فسوف تصل إلى الحدّ الحرج

---

(١) الشفاء الذاتي: ص١٢٩.
(٢) المصدر نفسه: ص١٢١.
(٣) المصدر نفسه: ص٨.

الَّذي تعجز عنده آليات التطهير الطبيعية مِمَّا يؤدِّي إلى موت النباتات والكائنات الدقيقة المفيدة ويصبح النهر مريضاً» ويقول أيضاً: «إنَّ النهر الَّذي يبدو أنَّه في حالة تلوث ميؤوس منها يمكن أن يشفىٰ من ذلك أيضاً، فإذا توقفت عن إلقاء المخلّفات فيه سوف تنخفض نسبة الملوثات إلى الحد الَّذي تستطيع فيه آليات التطهير الذاتي أن تعمل ويزداد معدل ذوبان الأوكسجين في المياه، وتخترق أشعة الشَّمس مستويات أعمق من النهر، وتعود الأحياء الدقيقة المفيدة، ويقوم النهر بتطهير نفسه، فلماذا لا تفعل الشرايين والأوردة في الإنسان نفس الشيء»[١].

ومن أهم الأشياء الَّتي تساعد على تقوية جهاز المناعة هي: النظام الغذائي المتوازن المعتمد على الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات خصوصاً القمح.

فيقول خبراء التغذية: «إنَّ وجبة من الطعام الغني بالكلوروفيل (الموجودة في الخضار الطازج غير المطهو) تتمتع بالقدرة على أسر الجذور الحرة المؤذية للأوعية الدموية، وبذلك لا تقلل من إمكانات الإصابة بمرض قلبي وعائي فحسب بل إنَّها تقلّل إلى حدٍّ كبير الإصابة بأنواع كثيرة من السرطان، وقد جرب ذلك على الحيوانات المخبرية فتبيّن أنَّ الحيوانات الَّتي أطعمت مواد كهذه مع تعريضها عمداً لمواد مسرطنه كانت نسبة إصاباتها بسرطان المعدة والكبد والمعي الغليظ أقل من إصابات مثيلاتها من المخلوقات الَّتي لم تُعرّض لهذه التجربة».

---

(١) الشفاء الذاتي: ص١٣٩.

وقد ذكر الدكتور «ويل» قائمة من الأطعمة الَّتي تساعد على فاعلية نظام الشفاء في الجسم وأهمها: الثوم، والزنجبيل، والشاي الأخضر، ويقول الأطباء: إنَّ تناول جزرة واحدة يومياً قد يقي من السرطان.

وقد ذكرت النصوص الدِّينيَّة قائمة من الأطعمة عبّرت عنها أنَّها «شفاء من كل داء» وسيأتي ذكرها لاحقاً.

إنَّ هذا النظام الغذائي المساعد لتقوية جهاز المناعة يعتمد على الطعام الخام لا على الطعام المطهو.

تقول الدكتورة ويغمور: «إنَّ تناول الطعام المطهو يأذن للتورمات والزوائد بأن تبني ذاتها داخل الجسم، وعندما يُستعاض عنه بالطعام الطازج الحيّ تبدأ حالاً هذه الأورام والزوائد تتقلّص لحاجتها إلى التغذية... أكثر الاختبارات إثارة والَّتي أتذكرها كانت رؤيتي لخلايا سرطانية أُخذت من جسم إنسان مصاب ونمت بنشاط على الطعام المطهو ولكن هذه الخلايا السرطانية لم تستطع أن تبقى حيّة على الطعام ذاته عندما يكون الطعام غير مطهو.

إنَّ الدكتور «إيراب ـ ثوماس» الرجل الَّذي سأتكلم عنه، فيما بعد ـ اقتنع تماماً من خلال خبرته الطويلة بأنَّ تناول الطعام المطهو يأذن للتورّمات والزوائد بأن تبني ذاتها داخل الجسم. وعند يستعاض عنه بالطعام الطازج الحي تبدأ حالاً هذه الأورام والزوائد تتقلّص لحاجتها إلى التغذية.

بالنسبة لجسم الإنسان، إنَّ الخضرة غير المطهوّة، هي اللون الموافق للتغذية، بينما الخضار المطهوة هي طعام ميت، وهو فعلاً

غير ملائم كتغذية، بالنسبة للمسارات الهضمية للحيوانات والكائنات البشرية على السواء.

ومع كل ذلك فمن الضروري وقاية الجسم من السموم الفتاكّة الَّتي تدخل إليه الطعام، والماء، والهواء، والأدوية، وغيرها فإنَّها مِمَّا تُضعف عمل جهاز المناعة، يقول الدكتور «ويل»: «وسواء كانت السموم ناشئة عن طاقة أو مادة، فإنَّها تضرُّ الحامض النووي لنواة الخلية الَّتي تحتوي عمل المعلومات الَّتي يحتاجها الشفاء الذاتي وتمزّق التحكم البيولوجي الَّذي يعتمد نظام الشفاء، ويضعف جهاز الدفاع في الجسم ويُساعد على نمو السرطان وأمراض أخرى»[١].

وكما أنَّ نظام الشفاء الذاتي يعتمد في تقويته على نوعية الغذاء فإنَّه يعتمد على كميته أيضاً وفي هذا الصدد يقول البروفسور «الفرود»: «إنَّ هناك عمليات حيوية كثيرة تتأثر تأثراً إيجابياً بتخفيض الطعام وهي لا زالت قيد البحث والدراسة، وما تبيّن هو زيادة نشاط عمليات الجسم الدفاعية وقوَّة المناعة وذلك عن طريق:

١ ـ تقوية الخلايا القاتلة، وهي خلايا بيضاء توجد في الجسم متخصصة في مهاجمة الأورام السرطانية في حالة تولدها في الجسم.

٢ ـ إطالة عمر وزيادة فعالية الخلايا الدفاعية اللمفاوية وذلك بتأخير الشيخوخة الحاصلة في بعض الخلايا»[٢].

---

(١) الشفاء الذاتي: ص٢١٥.

(٢) البُطنة تذهب الفطنة: ص٢٢.

## العلاقة بين نوع الطعام والإصابة بالأمراض

### مرض السرطان ـ مثلاً ـ

قُلنا إنَّ للغذاء تأثير مباشر على صحة الإنسان ومرضه، لذلك يقول د. «كلود ياسمين» المتخصص في علوم السرطان: «إنَّني لا أقلّل من أهمية العامل الغذائي في تكوين الأمراض السرطانية، ذلك لأنَّه في تقدير عدد من الباحثين ذوي الجدِّية العالية، يتدخل هذا العامل من ٣٠ إلى ٣٥٪ من سرطان الإنسان، معادلاً التدخين».

والأطعمة المساعدة على حصول مرض السرطان عديدة، منها:

الخمر، والتدخين، والأطعمة المحتوية على المواد الكيماوية، والمُعلّبات، والدهون، والشحوم.

أمَّا الأطعمة المضادة للسرطان، فهي المحتوية على فيتامين (A) الموجود في الفواكه والخضار، وعلى رأسها «الجزر» فإن تناول جزرة واحدة يومياً قد يقي من السرطان، وكذا و«القرنبيط» ويُوصي البعض بتناوله ثلاث مرَّات أسبوعياً.

ومنها: الأطعمة ذات الألياف الغذائية الموجودة في الحبوب والخضار والفواكه وذلك لأنَّ هذه الألياف تُسرّع في عملية البراز

وتزيد في إشباع فضلات المعدة بالماء وبالتالي تخفّف تركيز المواد السرطانية ومدة التصاقها بخلايا القولون المخاطية.

وكمثال على كيفية حصول المرض من خلال الطعام خذ حالة السرطان، إذا امتلأ مسرى الدم بالدهون والمواد المخاطية تبدأ الزيادة بالتجمع في الأعضاء، وبما أنَّ الرئتين والكلى هي الَّتي تصاب في البداية عادة فإنَّ عملها في تنقية الدم يصبح أقل كفاءة، هذا الوضع يزيد من سوء حالة الدم أكثر وكذلك اللمف.

كما أنَّ العمليات الجراحية كاستئصال اللوزتين تضعف من اللمف وقابليته على تنظيف نفسه. وغالباً ما تؤدِّي هذه العمليات إلى التهابات في الغدد اللمفاوية مسبِّبة عطباً مزمناً في نوعية الدم خصوصاً كريات الدم الحمراء والبيضاء.

وعندما تتوقف الكريات الحمراء عن التحول إلى خلايا الجسم المختلفة لا يستطيع أن يعيش العضو طويلاً، كما أنَّ الأمعاء الدقيقة الَّتي لا تعمل بكفاءة تزيد من تعقيد الأمر لأهميتها في نوعية خلايا الدم والبلازما، وفي كثير من الحالات يكون الوسط الأمعائي حامضياً مِمَّا يزيد الطين بلة. فلا يمكن والحالة هذه الحصول على مجرى دم صحي.

ولكن ليمنع الجسم السقوط المباشر فإنَّه يلجأ إلى تجميع السموم على شكل أورام. وطالما لا يزال الجسم يُغذّى بشكل قاصر يستمر الجسم بفصل السموم مِمَّا يزيد من حجم الأورام، وعندما لا تتمكن منطقة ما من استيعاب المزيد يبدأ تجميع السموم في مناطق جديدة، فينتشر السرطان. وتستمر هذه العملية إلى أن يمتلىء الجسم بالسرطان ويموت.

# تكملة: سؤر المؤمن شفاء

إضافة إلى أنَّ الطعام شفاءٌ للأمراض فإنَّ سؤر المؤمن شفاء كذلك، والسؤر هو: «بقية الطعام والشراب الَّتي يبقيها الآكل والشارب في الإناء أو الكوب».

عن الإمام جعفر الصَّادق عليه السلام: «إنَّه شفاء من سبعين داء»[١].

وفي خبر آخر: «إنَّه يُتبرك به»[٢].

أقول: ليس بمستحيل على الله تعالى أن يجعل الشفاء في سؤر المؤمن فإنَّ للمؤمن عند الله تعالى فضلاً كبيراً، وكما أنَّه تعالى جعل خاصية الشفاء في الأعشاب وغيرها فإنَّه جعلها في سؤر المؤمن.

وقد ورد أنَّ بصاق رسول الله صلى الله عليه وآله كان دواءً للمرضى حَتَّى أنَّ الإمام علي عليه السلام كان أرمد العين في يوم خيبر فجاء إلى رسول الله صلى الله عليه وآله فبصق رسول الله صلى الله عليه وآله في عينيه ودعا له فبرأ كأن لم يكن به وجع.

وفي ذلك يقول حسان بن ثابت:

---

(١) مهذب الأحكام: ج١، ص٢٨٠.

(٢) المصدر نفسه.

وكان عليٌّ أرمد العين يبتغي دواءً فلمَّا لم يحسّ مداويا
شفاه رسول اللَّه منه بتفلة فبورك مرقّياً وبورك راقياً[١]

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «مرَّت امرأة بذيّة برسول الله صلى الله عليه وآله وهو يأكل وهو جالس على الحضيض، فقالت: يا محمَّد وإنَّكَ لتأكل أكل العبد، وتجلس جلوسه فقال لها: ويحك وأيُّ عبدٍ أعبد مِنِّي؟ قالت: فناولني لقمة من طعامك فناولها، فقالت لا والله إلاَّ الَّتي في فمك، فأخرج رسول الله صلى الله عليه وآله اللقمة من فمه فناولها فأكلتها، فما أصابها داءٌ حَتَّى فارقت روحها الدُّنيا»[٢].

(١) بحار الأنوار: ج٢١، ص١٦.
(٢) المصدر نفسه: ج٦٦، ص٣٢٠.

# إعجاز الشفاء في الريق والتراب

ذكر د. «أروى عبد الرحمن أحمد» عن رسول الله ﷺ أنَّه قال: «بسم الله تربة أرضنا، بريقة بعضنا يشفى سقيمنا بإذن ربّنا». ثم قال:

ثبت من خلال دراسات كثيرة وأبحاث وجود أسباب الشفاء للكثير من الأمراض في الريق والتراب منها هذا البحث.

فوجد أنَّ للتراب قدرة في علاج:

١ ـ الأمراض المعدية.

٢ ـ أمراض القروح والجروح، لأنَّ التراب يحوي كمية كبيرة من المضادات الحيوية، منها ما يصلح للتناول، أمَّا البعض الآخر فلا يصلح للتناول الداخلي، ولكن هذه المضادات بشقيها تصلح لعلاج الجروح والقروح الخارجية، كما جاء في الحديث.

٣ ـ أمراض الأورام عبر تنشيط الخلايا المُسبِّبة للأورام.

٤ ـ كوقاية من بعض الوبائيات، وكعلاج طبيعي لأمراض الجهاز العصبي وعيوب أعضاء الحركة.

أما اللعاب فتتضح أهمية قدرته الشفائية في:

أ ـ إنَّ للعاب خواصاً قاتلة للكثير من الجراثيم، وإنَّ اللعاب الطازج يصدّ هذه الجراثيم ويمنع تكاثر بعضها.

ب ـ وجود أنزيم الليسوزيم الفعَّال وهو ضد للكثير من الجراثيم وبالذات تلك المسؤولة عن تقيحات الجلد.

ج ـ إنَّ الجراثيم الهوائية الموجودة في اللعاب تعمل على توليد الماء الأوكسيجيني الخواص المطهر.

د ـ وجود نمطين قاتلين للجراثيم في المصاب النكفي يتألف الأول من سيانات الكبريت مع عنصر بروتيني، ويتكون الثاني من الماء الأوكسيجيني مع سيانات الكبريت.

هـ ـ يخفف بصورة كبيرة من تطور السرطان.

و ـ يوجد فيه نوع من الأجسام المضادة التي تمنع التصاق الميكروبات الضارة بالخلايا الطلائية للأغشية المخاطية.

ـ غير أنَّ كل ما ذكر عن الشفاء في التراب واللعاب لا يشفي إلاَّ إذا شاء الله وذكر اسمه العظيم عليه، فقد تقام بعض تلك الميكروبات بعض المضادات، كما قد تتمنع على بعض المواد فلا ينفع ذلك الشفاء بإذن الله»[١].

---

(١) مجلة «الأبعاد الخفية»، عدد ٧٥.

# علاجات الأمراض بالمأكولات

## للبهاق:

وهو تغيير لون الجلد.

عن أحمد بن الحسن الجلاَّب عن بعض أصحابنا: شكا رجلٌ إلى أبي الحسن عليه السلام البهق، «فأمره أن يطبخ الماشَ ويتحسَّاه ويجعله في طعامه»[١].

عن الإمام الرِّضا عليه السلام ـ وقد سأله بعض أصحابه عن البهق[٢] ـ: خذ الماش[٣] الرَّطب في أيَّامه، ودقَّه مع ورقه، واعصر الماء واشربه على الرِّيق، واطله على البهق.

قال: ففعلتُ، فعوفيت[٤].

(١) الكافي، ج٦، ص٣٤٤، ح١.

(٢) بَهِقَ الجسدُ: إذا اعتراه بياض مخالف للونه، وليس ببرص (المصباح المنير: ص٦٤).

(٣) الماشُ: جنس نباتات من القرنيات القراشية. له حبّ أخضر مدوَّر أصغر من الحمّص. يكون بالشام وبالهند (المعجم الوسيط، ج٢، ص٨٩١).

(٤) بحار الأنوار، ج٦٦، ص٢٥٦، ح١.

## العظم القوي:

عن رسول الله ﷺ: «اللَّحم واللَّبن ينبتان اللَّحم ويشدَّان العظام، واللَّحم يزيد في السَّمع والبصر»[١].

عن بكير بن محمد: كنت عند أبي عبد الله الصادق عليه السلام فقال له رجلٌ: يابن رسول الله، يولد الولد فيكون فيه البله والضَّعف.

فقال عليه السلام: «ما يمنعك من السَّويق؟ اشربه ومُر أهلك به؛ فإنَّه ينبت اللَّحم، ويشدُّ العظم، ولا يولد لكم إلاَّ القويُّ»[٢].

## وجع الظهر:

عن أحمد بن محمَّد بن أبي نصر عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «الحمَّص جيِّد لوجع الظَّهر. وكان يدعو به قبل الطَّعام وبعده»[٣].

عن الإمام الصادق عليه السلام: «إنَّ رسول الله ﷺ شكا إلى ربِّه عزَّ وجلَّ وجع الظَّهر، فأمره بأكل الحبِّ باللَّحم» ـ يعني الهريسة ـ[٤].

## للقوة الجنسية:

عن بعض أصحاب الإمام الصَّادق عليه السلام، قال له: جعلت فداك! إنِّي أشتري الجواري فأحبُّ أن تعلِّمني شيئاً أتقوى عليهنَّ.

قال عليه السلام: «خذ بصلاً وقطِّعه صغاراً واقله بالزَّيت، وخذ بيضاً

---

(١) بحار الأنوار، ج٦٦، ص٧٦، ح٨٣.
(٢) بحار الأنوار، ج١٠٤، ص٧٩، ح٤.
(٣) الكافي، ج٦، ص٣٤٣.
(٤) الكافي، ج٦، ص٣٢٠.

فافقصه[١] في صحفةٍ وذُرَّ عليه شيئاً من الملح، فادرره على البصل والزَّيت واقله شيئاً، ثمَّ كُل منه.

قال: ففعلت، فكنت لا أُريد منهنَّ شيئاً إلاَّ قدرت عليه»[٢].

عن الإمام الصادق عليه السلام: «إنَّ نبيّاً من الأنبياء شكا إلى الله عزَّ وجلَّ الضَّعف، وقلَّة الجماع فأمره بأكل الهريسة»[٣].

عن الإمام الكاظم عليه السلام: «من تغيَّر عليه ماء ظهره، ينفع له اللَّبن الحليب[٤] بالعسل»[٥].

عنه عليه السلام: «من تغيَّر ماء الظَّهر، فإنَّه ينفع له اللَّبن الحليب، والعسل[٦].

**القلب:**

عن الإمام الصادق عليه السلام: «لو يعلم الناس ما في التَّفاح ما داووا مرضاهم إلاَّ به، ألا وإنَّه أسرع شيءٍ منفعة للفؤاد خاصَّة، وإنَّه نضوجه»[٧][٨].

---

(١) فقصَ البيضة: كسرها (لسان العرب، ج٧، ص٦٧).
(٢) بحار الأنوار، ج١٠٤، ص٨٤، ص٤٢.
(٣) الكافي، ج٦، ص٣١٩، بحار الأنوار، ج٦٦، ص٨٦، ح١.
(٤) (بحار الأنوار، ج٦٦، ص١٠٢).
(٥) مكارم الأخلاق، ج١، ص٣٥٨، ح١١٦٤.
(٦) الكافي، ج٢، ص٣٣٧، ح٨.
(٧) النَّضوج: ضرب من الطيب تفوح رائحته، وقد يرد النَّضج بمعنى الغسل والإزالة (النهاية، ج٥، ص٧٠).
(٨) طب الأئمة لابني بسطام، ص١٣٥.

عن الإمام علي عليه السلام: «نِعمَ الإدام الخلُّ يكسر المرَّة، ويطفىءُ الصَّفراء، ويحيي القلب»(١).

عن الإمام علي عليه السلام: «أكلُ التين يليِّن(٢) السُّدَدَ»(٣).

## الصداع:

عن الإمام الصادق عليه السلام: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله إذا أفطر بدأ بحلواء يفطر عليها، فإن لم يجد فسكَّرةٍ أو تمراتٍ، إذا أعوز ذلك كلُّه فماءٍ فاترٍ، وكان يقول: ينقِّي المعدة والكبد... ويذهب بالصُّداع»(٤).

عن محمد بن إسماعيل: سمعت الإمام الرِّضا عليه السلام يقول: «الهندباء شفاءٌ من ألف داءٍ، مامن داءٍ في جوف ابن آدم إلاّ قمعه الهندباء.

قال: ودعا به يوماً لبعض الحشم وكان تأخذه الحمى والصُّداع، فأمر أن يدقَّ وصيَّره على قرطاسٍ، وصبَّ عليه دهن البنفسج ووضعه على جبينه.

ثمَّ قال: أما إنَّه يذهب بالحمى، وينفع من الصُّداع ويذهب به»(٥).

---

(١) الكافي، ج٦، ص٣٢٩، ح٧.
(٢) في المصدر: «تلَيِّن» والتصويب من بحار الأنوار.
(٣) السُّدَد: قال في بحر الجواهر: لزوجات وغلظ تنشب في المجاري والعروق الضيِّقة وتبقى فيها وتمنع الغذاء والفضلات من النفوذ فيها (بحار الأنوار، ج٦٢، ص٢٥٧).
(٤) الكافي، ج٤، ص١٥٣، ح٤.
(٥) الكافي، ج٦، ص٣٦٣، ح٩.

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «من خشي الشَّقيقة[١] والشَّوصة[٢]، فلا يُؤخِّر أكل السَّمك الطَّريِّ صيفاً وشتاءً»[٣].

## العين:

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «كلوا السَّفرجل وتهادوه بينكم؛ فإنَّه يجلو البصر، وينبتُ المودَّة في القلب»[٤].

وعنه صلى الله عليه وآله ـ في خواصِّ التَّمر البرنيِّ[٥] ـ: «هذا جبرئيل يخبرني أنَّ في تمرتكم هذه تسع خصالٍ: ... وتزيد في السَّمع والبصر...»[٦].

## الجلد:

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «البصل يطيِّب النَّكهة، ويشدُّ الظَّهر، ويرقُّ البشرة»[٧].

---

(١) الشَّقيقة: نوعٌ من صداع يعرض في مقدَّم الرأس وإلى أحد جانبيه (النهاية، ج٢، ص٤٩٢).

(٢) الشَّوصة: وجع في البطن من ريح تعقد تحت الأضلاع (النهاية، ج٢، ص٤٠٩).

(٣) بحار الأنوار، ج٦٢، ص٣٢٤ نقلاً عن طب الإمام الرِّضا عليه السلام، ص٣٩ وفيه «من خشي الشقيقة والشَّوصة فلا ينم حين يأكل السمك الطريّ صيفاً كان أم شتاءً».

(٤) مكارم الأخلاق، ج١، ص٣٧٢، ح١٢٣٠؛ بحار الأنوار، ج٦٦، ح١٧٦، ح٣٧.

(٥) البرني نوع جيِّد من التمر: مدوَّر أحمر مشرب بصفرة (المعجم الوسيط، ج١، ص٥٢).

(٦) المحاسن، ج١، ص٧٦، ح٣٧ عن الحسين بن علوان. انظر تمام الحديث وتخريجه في ص٥٢٨، ح١٦٠٥.

(٧) الكافي، ج٦، ص٣٧٤، ح٤؛ المحاسن، ج٢، ص٣٣٠، ح٢١٢٤ كلاهما عمَّن درست وفيه «الفم» بدل «النكهة»؛ بحار الأنوار، ج٦٦، ص٢٤٨، ح٦.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «لو علم الناس ما في السَّنا لبلغوا كلَّ مثقالٍ منه بمثقالين من ذهبٍ! أما إنَّه أمانٌ من البهق والبرص والجُذامِ والجنون والفالج واللَّقوة... ويؤخذ مع الزَّبيب الأحمر الذي لا نوى له، ويجعل معه هليلج كابُلِيٌّ وأصفر وأسودُ أجزاءً سواءً، يؤخذ على الرِّيق مقدار ثلاثة دراهم، وإذا أويت إلى فراشك مثله، وهو سيِّد الأدوية»(١).

(١) مكارم الأخلاق، ج١، ص٤٠٩، ح١٣٨٧؛ بحار الأنوار، ج٦٢، ص٢١٨، ح٣.

# التلبينة

«التلبينة» وصية نبوية.. وحقيقة علمية، ثمة أشياء تبدو في أعيننا بسيطة متواضعة القيمة.. لكن تأملها بعين الحكمة يكشف لنا عن كنوز صحية ندوس عليها ونحن نمضي في طريقنا نحو المدنية المعاصرة.. مثقلين بالشحوم ومكتظين بالسكر ومليكين معوياً ومعنوياً. ومن تلك الكنوز التي أغفلها بصر الإنسان ولم تغفلها بصيرة النبوة.. كنز التلبينة..

وهي حساء يعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته ثم يضاف لهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف كوب لبن وملعقة عسل نحل. سميت تلبينة تشبيهاً لها باللبن في بياضها ورقتها. وقد أشارت الأحاديث أنَّ النبي ﷺ أوصى بالتداوي والاستطياب بالتلبينة قائلاً: «التلبينة مجمة لفؤاد المريض».

ومن المذهل حقاً أن نرصد التطابق الدقيق بين ما ورد في فضل التلبينة على لسان نبي الرحمة وطبيب الإنسانية وما أظهرته التقارير العلمية الحديثة التي توصي بالعودة إلى تناول الشعير كغذاء يومي، لما له من أهمية بالغة للحفاظ على الصحة والتمتع بالعافية.

وقد أثبتت الدراسات الحديثة التي قام بها كل من الدكتور ماهر

مهران محمد، والمهندسة سحر مصطفى كامل، والمهندس عبد الكريم التاجوري من كل من وزارة الزراعة المصرية، وكلية الزراعة ـ جامعة القاهرة والسيدة زينيا هاوريش Zenia Hawrysh من جامعة ألبرتا ـ كندا أنَّ الشعير يحتوي على عدد من المركبات الكيميائية التي تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم من مثل مادة بيتا جلوكان Bita-Glucan والفيتامينات (أ) و(ب) و(جـ) و(د) وأشباه فيتامين (هـ) (Tocotriends) والمواد الضابطة لضغط الدم والمانعة للاضطراب، من مثل مركبات كل من البوتاسيوم والمغنيسيوم، والكالسيوم والفوسفور، والناتريوم، والحديد، والنحاس، والكوبالت، والزنك، والمضادات للعوامل المؤكسدة في جسم الإنسان يجعله سريع الغضب وشديد الانفعال، ويملأ قلبه بالاكتئاب والحزن، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنَّ لهذه المركبات الكيميائية ـ منفردة ومجتمعة ـ تأثير إيجابي على الموصلات بين الخلايا العصبية ممَّا يعين على التخفيف من حالات الاكتئاب، والميل إلى الرضا وانشراح الصدر، وطمأنينة القلب، والتعبير الطبي (تخفيف حالاتا الاكتئاب) يكاد يكون مطابقاً لما جاء في حديث رسول الله ﷺ من قوله: «يذهب ببعض الحزن»، وحالات الاكتئاب تشخص اليوم بالخلل الكيميائي في جسم الإنسان وعلاجه أساساً يكون بالغذاء المعالج لهذا الخلل من مثل حساء الشعير الغني بالمواد النافعة في مثل تلك الحالات[1].

---

(١) الإعجاز العلمي: ص٨١.

# الزيت والخل

قيل: إنَّ النبي محمّد ﷺ كان يتناول وجبة الإفطار ثم يظل حتى يفرغ من صلاة العصر، ثم يأخذ ملء السقاية (تقريباً ملء ملعقة) من زيت الزيتون وعليها نقطتا خل مع كسرة خبز شعير أي ما يعادل كف اليد. وقد أثبتت الدراسات العلمية أهمية هذا الطعام:

ذكرت بعض الآيات القرآنية بعض الفوائد لزيت الزيتون.

إذ يقول تعالى: ﴿شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيٓءُ﴾ [النّور: ٣٥].

وأيضاً ﴿وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ۝١﴾ [التّين: ١].

وقد أثبت العلم الحديث أنَّ هناك أنواعاً عديدة من السرطان، مثل سرطان العظم (سركوما)، استخدم زيت الزيتون لعلاجها وقد أيد الطب الحديث في اكتشافاته أنَّ زيت الزيتون يحتوي على أحماض دهنية وحيدة التشبع يعني غير مشبعة.

ولذلك يقول العالم «اندريا ويل»: إنَّه وجد بالتجربة أنَّ زيت الزيتون يذيب الدهون وهذا من قدرة الله، دهن يذيب الدهون، فهو

يعالج الدهون مع أنَّه دهن لأنَّه يحتوي في تركيبته على (أوميجا ٣) بعدد كبير وأوميجا ٣ تعالج الدهون.

كما ثبت علمياً أنَّ زيت الزيتون يحمي من أمراض تصلب الشرايين والزهايمر وهو مرض الخرف وضعف الذاكرة ويضيع المخ.

واستطاع العالم اندريا ويل أن يثبت كيف يقوم زيت الزيتون بالتدخل في الخلية المصابة بالسرطان ويعالجها يؤثر فيها، ووصف كلمة ﴿وَصِبْغٍ لِلْآكِلِينَ﴾ [المؤمنون: ٢٠].

التي جاءت في القرآن على أنَّها الصبغيات (لكرموسومات).

ووصف السرطان بأنَّه اتساع بين الخلايا الواحدة بعض الشيء، وثبت أنَّ زيت الزيتون يقوم بتضييق هذا الاتساع ويحافظ على المسافات بين الخلايا.

وهنا تتجلى قدرة الله عزَّ وجلَّ في انتقائه لغذاء نبيه فكان النبي ﷺ «يغمس كسرة الخبز بالخل وزيت الزيتون ويأكل».

وقد اكتشف العلم الحديث أنَّ الخل الناتج من هضم المواد الكربوهيدراتية في الجسم هو مركب خلي اسمه (أسيتو أستيت) والدهون تتحول إلى أسيتو أستيت ويبقى المركب الوسطي للدهون والكوربوهيدرات والبروتين هو الخل.

فعند تناول الخل وحدوث أي نقص من هذه المواد يعطيك الخل تعويضاً لهذا النقص. وتبين بالعلم الحديث أنَّ زيت الزيتون مع الخل يقومان كمركب بإذابة الدهون عالية الكثافة التي تترسب في الشرايين مسببة تصلُّبها، لذلك أطلق العلماء على الخل مع زيت الزيتون (بلدوز

الشرايين) لأنَّه يقوم بتنظيف الشرايين من الدهون عالية الكثافة التي قد تؤدِّي إلى تصلُّب الشرايين.

وليس مهمة الخل فحسب القيام بإذابة الدهون، بل يقوم مع الزيتون كمركب بتحويل الدهون المذابة إلى دهون بسيطة يسهل دخولها في التمثيل الغذائي ليستفيد الجسم منها[١].

---

(١) الأبعاد الخفية، عدد ٤١.

## بول الإبل للربو

عن المفضّل بن عمر: سألت أبا عبد الله عليه السلام قلت: يابن رسول الله، إنَّه يصيبني ربو شديدٌ إذا مشيتُ، حتَّى لربَّما جلستُ في مسافةٍ ما بين داري ودارك في موضعين.

قال: «يا مفضَّل، اشرب له أبوال اللِّقاح[١].

قال: فشربت ذلك فمسح الله دائي»[٢].

قال الدكتور جميل القدسي: «بالنسبة لاستخدام أبوال الإبل في العلاج، فهناك نتائج ممتازة ورائعة في ذلك، ويكفينا شهادة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم ووصفته التي قمت باستخدامها مع كثير من مرضى تشمع الكبد مع الحصول على نتائج طبية.

وقد اطلعت على أحد الأبحاث العلمية الذي أجري في إحدى جامعات السودان، وتمَّ نشره في جريدة عكاظ السعودية، والذي يتحدث بالتفصيل عن الآلية التي اكتشفها العلماء، والتي تستطيع أبوال الإبل من خلالها بما تحتويه من تركيز مرتفع للأملاح، بالقيام بدور

(١) اللِّقاح: الإبل بأعيانها، الواحدة لقوح، وهي الحَلوب (الصحاح، ج١، ص٤٠١).
(٢) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص١٠٣؛ بحار الأنوار، ج٦٢، ص١٨٢، ح٥.

الضغط الأسموزي بدلاً عن الألبومين الذي يفقد من الجسم في حالات تشمع الكبد، إضافة إلى ذلك فإنَّ أبوال الإبل غنية بخلاصات الأعشاب الطبيعية التي تتغذى عليها الإبل البرية والتي تقوم بتأثيرات علاجية عظيمة في إصلاح الخلايا الكيسية التالفة دون أن تعرف الآلية لحد الآن بشكل دقيق، ولا زالت الأبحاث جارية حول هذا الموضوع[١].

---

(١) اللبأ، ص١٦٦.

## الغذاء علاج للقلق

الغذاء له أثره الذي يختلف من شخص لآخر، إلاً أنَّ هناك بعض الأغذية التي تؤدِّي إلى زيادة أو خفض التوتر إذ يلعب الكافيين المتواجد بكثرة في القهوة والشاي والمشروبات الغازية والشيكولاته دوراً مهماً في رفع معدل القلق وإثارة الجهاز العصبي.

ويأتي «الحلو» على رأس الأغذية التي تساعد على تهدئة الأعصاب وخلايا الدماغ ممَّا يؤدِّي إلى التخلص من الضغط النفسي والقلق، ومنذ القدم كان أجدادنا يتناولون ملعقة عسل قبل النوم للتمتع بنوم هادىء.

فالنشويات والسكريات لها مفعول إيجابي في تهدئة الأعصاب وتخفيف حدة القلق والانفعال، وتناول ملعقة من السكر في كوب من شراب الأعشاب الساخن مثل اليانسون والقرفة أو كمية قليلة من السكر أو النشويات تفي بالغرض.

كما يجب اتباع نظام غذائي متنوع يحتوي على الخضار والفاكهة الغنية بالفيتامينات، لأنَّ الغذاء غير المتنوع غير صحي ويساعد على الشعور بالتعب والإرهاق.

وكذلك الجفاف يؤدِّي إلى الشعور بالتعب والإرهاق والإصابة بالتوتر والضغط النفسي وللتخلص من هذه الأعراض يجب شرب أكثر من ثمانية أكواب من الماء[١].

## الأغذية التي تحسن الطباع:

قالت د. أمل الأنصاري: «الغذاء الطبيعي يؤثر حتَّى في الأعصاب ومراكز الحس، وحتَّى الصدمات العاطفية، والخيبة العاطفية.

ولحدة الطباع، والضيق والخوف والهستيريا وحتَّى للمساعدة نسيان عزيز فقدته، يوجد نبات خاص لذلك، ما جعل الله حتَّى في أدق الأُمور من داء إلاً وأنزل له دواءه المضاد له، وممَّا وفقني الله به أن درست الكثير من تأثير النباتات على الطباع البشرية، ومدى استجابة الدماغ لها ومن ثم شفاء الداء أو إصلاح الخلل.

بالنسبة **للحاسد** ينفعه فقط الأغذية **الخاصة بالدماغ والجهاز العصبي**.

الدماغ الجهاز العجيب وعليه بعد الله تعالى الاعتماد في معالجة هذه الحالة والأغذية المحسنة للطباع وهي:

اللوز ـ الشمندر ـ الجزر ـ اللوبيا الخضراء ـ المشمش ـ القمح ـ القمح المستنبت ـ (فيتامين ب ـ النياسين ـ البيوتين ـ الفيتامين د) اليود (المأكولات البحرية الملح المشبع باليود ـ الرشاد المستنبت ـ بذر الكتان المستنبت).

---

(١) الأبعاد الخفية، عدد ٥٤.

## الأغذية الخاصة بتليين الطباع الحادة :

وهي: الخس ـ الهندباء البرية ـ حب العزيز ـ الكرفس ـ وعائلة الحبوب المستنبتة.

ويؤخذ يومياً من أعظم شاي أعشاب لهذه الحالة والذي فاق جميع أنواع الشاي الأُخرى، ويستعمل لهذا الغرض، ولن تصدق أخي القارىء إن قلت لك أنَّ له تأثيراً عجيباً في علاج الأنانية وحب الذات، ويؤثر تأثيراً مباشراً على مراكزالحس، حيث يجعل الإنسان يتمتع بنفسية طبيعية لا تتأثر بالعواطف الزائفة ـ كالأنانية ـ وعدم الرضا ـ والقناعة.

وليسأل الجميع الأطباء المختصين بالعلاج بالأعشاب عن هذه النباتات العظيمة كالمردكوش ـ الزعرور البري الشائك والهندباء البرية وأثرها العظيم، سبحان الله وجلَّت قدرته تخلط المقادير بنسب متساوية ويؤخذ ملعقة متوسطة ونصف، توضع في شاشة نظيفة معقمة، ثم تنقع في كوب ماء مغلي لمدة ربع ساعة، ثم يحلى بعسل النحل الطبيعي، ويشرب مرتين يومياً ـ (ممكن الاستغناء عن العسل). كما يؤخذ لنفس الغرض (الكرفس النيء مع عصير التفاح يومياً ويشرب طازجاً).

**وتقوية الأعصاب**: ضد الضعف النفسي وطلبها المستمر لكل ما تراه وكبح جماحها بعد الاستعانة بالله تعالى واليقين به سبحانه، أقول: يؤخذ من إكليل الجبل والزيزفون والزعتر شاياً يشرب مرتين يومياً.

غلي بصلة وشرب ماءها مضاف لها ورقتين من الملفوف، فإنَّ ذلك كفيل بتليين الطباع[١].

---

(١) علاج السحر والحسد بالأغذية والنباتات: ص١٩ و٢٠.

## ما هي الأغذية الهامة؟

١ ـ الأغذية المقوية للأعصاب.

٢ ـ الأغذية التي تحتوي على عناصر مهدئة.

٣ ـ التخفيف قدر الإمكان من الشاي والقهوة والكولا والكاكاو الذي تنتج كثرته القلق والاضطرابات كالهلع والخوف، وهذا ما اكتشفه (ماكولم بروس) دكتوراه في المركز النفسي بلندن بعد أبحاث كثيرة أجراها.

٤ ـ عدم استعمال السكر الأبيض المكرر والاستيعاض عنه بالسكر الأسمر أو سكر النبات أو العسل الأسود أو عسل النحل (امتنع عن السكر المكرر. وابدأ من اليوم بتغيير نظامك الغذائي، فإنَّك بحاجة إلى العناصر الغذائية الضرورية التي يتلفها السكر المكرر يومياً في جسمك) وعدم استعمال الطحين الأبيض والاستيعاض عه بالطحين الأسمر، واستبدال الملح المكرر بالملح المشبع باليود.

٥ ـ تناول الأغذية التي تؤثر في قوَّة شخصيتك وتعينك على الثقة والتفكير السليم، مثل: عنصر اليود الذي له قدرة على بناء الجسم والعقل، ويعطي الإنسان شخصيته وحاجته من الفرح والنشاط. كما ذكرنا سابقاً إنَّ نقص اليود يُسبِّب للإنسان، قلَّة الاحتمال وضيق الصدر وفقدان الحيوية، وتؤخذ هذه المادة من السمك والنباتات البحرية والملح المشبع باليود، والذي يحوي خلاصة يود الطحالب.

ونقص البوتاسيوم يؤدِّي إلى العصبية والأرق وهياج الأعصاب ويوجد في العسل الأسود وقشور الحبوب والخبز الكامل.

وهناك فيتامينات (ب) وخصوصاً الثيامين والنياسين والبيوتين والذي نقصهم يؤدِّي إلى الهم والغم والقلق والانفعال القوي الشاذ والعصبية المستمرة دائماً، والحساسية من أي ظرف، وتوجد هذه العناصر في عسل قصب السكر والخميرة النباتية والقمح ونخالة القمح واللبن الرائب، كذلك تناول الأغذية التي تحسن الطباع مثل: نبات الهندباء البرية ـ الخس ـ حب العزيز ـ الكرفس.

والتحكم في العواطف والتغلب عليها يؤخذ عنصر المنجنيز الموجود في الخضروات والفواكه وخصوصاً في الشمندر والأناناس.

وأنصح دائماً أن يؤخذ يومياً ولو مرَّة واحدة من شاي القنطريون والمردكوش والهندباء البرية، بنسب متساوية ـ بمعدل ملعقة متوسطة توضع في كوب ماء مغلي ويترك ربع ساعة ثمَّ يصفى ويشرب ـ وهذا الشاي يُسمَّى **شاي الأفراح** ويستعمل دائماً مرتين يومياً عند فقد عزيز كالزوج أو الولد لا قدر الله تعالى. كما يؤكل الكرفس النيء لنفس الحالة.

كما أنصح أن يؤخذ يومياً من حبوب اللقاح وعسل النحل وغذاء ملكات النحل والتمر، فهي من أعظم الأغذية التي تعين في مثل تلك الحالات. الأغذية السابقة يفضل إدخالها ضمن الغذاء اليومي دائماً لك ولأسرتك.

## أهم الأغذية التي تعين على وقع الصدمات:

١ ـ من أهم العناصر الغذائية الهامة للحفاظ على نشاط العقل والجسم، الكالسيوم الذي يعتبر من أهم المهدئات الطبيعية للإنسان، نقصه يؤدِّي إلى عصبية مزعجة وتشنج.

هناك جزء دقيق من الكالسيوم، يعرف باسم (كبريتات الكالسيوم)

وهو يقوم بتسهيل وقع الصدمات العصبية وبالتالي فإنَّ الكالسيوم يحفظ للعقل والجسم حيويته ونشاطه واتزانه في كل الظروف.

٢ ـ عصير الخس لاحتوائه على مادة تُسمَّى (تراليس) وهي ذات خصائص منومة ومهدئة للأعصاب، واحتواء الخس على فيتامين (أ) يعدل من فعل الغدة الدرقية، ويساعد على التخفيف من الحساس العصبي المتزايد.

٣ ـ شاي (الفاليريانا) ويستعمل لا قدر الله للمصائب العظيمة، وهو مهدىء ممتاز ولا يستعمل بجرعات كبيرة.

٤ ـ الأغذية التي تحتوي على حامض الفوليك، والذي ثبت علمياً أنَّ نقصه يؤدِّي إلى الاكتئاب الحاد والانفصام في الشخصية والتوهان.

وجد د. «يونغ» جامعة «ماك جيل»: «إثباتات كثيرة على أنَّ نقص حامض الفوليك يمكن أن يرجع إلى اكتئاب المزاج والذي يزيل هذا الإحساس ويعالجه، هو حامض الفوليك الذي يؤثر بشدَّة على المخ من حيث أنَّ نقص حامض الفوليك يُسبِّب نقصاً في مستوى السيرتونين في المخ والأشخاص الذين أجرى الدكتور «يونغ» عليهم الاختبارات، وجد أنَّ الأشخاص الذين حرموا من حامض (الفوليك) لديهم هبوط في مستوى النوم وأصبحوا كثيري النسيان وعصبيين ويمكن لهذه الأعراض أن تختفي كلياً في يومين، بالمحافظة على تناول هذا الفيتامين ويوجد هذا الفيتامين الهام للغاية، في الأوراق الخضراء للنباتات والكبدة والبيض واللبن. كما أنَّ البكتريا الموجودة داخل أجسامنا، تقوم بتصنيعه وإمدادنا به.

٥ ـ فيتامين (ب ٦) الذي يهيىء العضلات والأعصاب للراحة

والاسترخاء، وهو من مجموعة فيتامينات (ب) ولهذا الفيتامين صفة التهدئة بشكل كبير ويعالج أمراضاً خطيرة، وتظهر أهميته في ضبط العضلات والأعصاب. وهذا الفيتامين جيد للأشخاص العصبيين والذين يعانون من الأرق ويوجد هذا الفيتامين، في عسل القصب والخميرة، وحبوب القمح والكبدة، ويوجد بوفرة في الحبوب المستنبتة.

قام د. «سبايس» في جامعة، (نورث وسترن) بعمل بعض الاختبارات على أشخاص لهم فيتامينات (ب) ما عدا فيتامين (ب ٦) فنتج عن ذلك تعرضهم لثورة عصبية عنيفة، وانحطاط في القوَّة وتهيج وغم ووسواس وأرق. ثم قدم لهم فيتامين (ب ٦) فرجعوا إلى حالتهم الطبيعية. وثبت بالتجربة أنَّ لفيتامين (ب ٦) تأثير في شخصية الإنسان حيث أنَّ نقصه يؤدِّي بالأشخاص المحرومين من هذا الفيتامين إلى الحيرة والتردُّد، وفي اتخاذ القرارات وضعف الشخصية والوسواس وضعف الأعصاب[١].

## كيف تهدىء الأطعمة المخ؟

إنَّ في الأغذية الطبيعية التي تتناولها كمية من المهدىء، ولو بكميات صغيرة، الطبيعة الأُمّ تمدّنا بالأغذية التي نتناولها وغنية بما يشبه (الفاليوم المهدىء).

(كورستين) الموجود في البصل وتعتبر مادة مهدئة، ومن الممكن أن تكون بعض المهدئات والمسكنات في الأغذية تصل مثل المورفين لتخدر المستقبلين في المخ، ومن المحتمل أن يكون البعض يهيج نشاط ومستويات جهاز الإرسال العصبي، مثل (السيروتونين) الذي

---

(١) المصدر السابق، ص٢٥٩.

يهدىء المخ، العسل والسكر وبعض المواد الكربوهيدراتية. البعض يعتقد أنَّها تؤثر على (السيروتونين)، وتشمل التهدئة والنوم عند بعض الأشخاص. ربَّما أيضاً يعمل السكر أو الفلوكوز مباشرة على النيروينات في نقص السرير البصري بالمخ، بالإضافة لذلك، تحتوي بعض الأطعمة على ببتد أو ببتد مطلق في المصران يستطيع أن يرسل رسائل من الجهاز المعوي مباشرة إلى الجهاز العصبي والمخ.

## أغذية لها خواص مهدئة ومسكنة:

قشر الليمون ـ العسل ـ الخس ـ السكر ـ اليانسون ـ بذور الكرفس ـ الثوم ـ الكمون ـ القرنفل ـ الزنجبيل ـ الميرمية ـ الزيزفون ـ المردكوش ـ البصل ـ البقدونس ـ النعناع ـ. بالإضافة إلى أي أغذية غنية بالكربوهيدرات ـ السكر ـ النشويات فلديها مؤثرات مسكنة على بعض الناس[١].

## أغذية لعلاج الحسد:

**أولاً**: يستغرق العلاج من ٣ أسابيع إلى شهر، أول غذاء وأهم غذاء يدخل الجوف ليبدأ مراحل العلاج هو **ماء زمزم**، يأخذ من ماء زمزم كمية لا بأس بها، ليترين أو ثلاثة ويوضع الماء في قدر، فتحته واسعة ويقرأ فيه سورة الفاتحة ٧ مرَّات والبقرة والمعوذات ٣ مرَّات وسورة الإخلاص وآية الكرسي ٧ مرَّات والرقى الشرعية مع الخشوع التام واللجوء إلى الله تعالى والتوكُّل عليه ومع الطهارة، والأفضل عدم وجود أحد معك في الغرفة حتَّى لا تنشغل عن مواصلة الخشوع ثمَّ

---

(١) المصدر السابق، ص٢٢٢.

يشرب من هذا الماء صباحاً ومساءً مع الأذكار الشرعية والأدعية والرقى الخاصة بالإصابة بالعين. هذا كله يكون بيقين تام ودعاء مملوءه الإخلاص والتوكُّل الصَّادق.

**ثانياً**: كلنا يعلم أنَّ المصاب بالعين، يكون دائماً فزعاً ومتوتراً، أو متوعكاً يشعر بإحساس يبعث في أنحاء جسده نوعاً من التململ والضيق وعدم الرضا، ويجب على المحيطين به الصبر عليه، حتى يتخطى هذه المرحلة ويقدمون له هذه الأغذية التي تعينه بإذن الله تعالى، على تخطي هذه المحنة، وهي أغذية عجيبة وسحرية، وهذا من فضل الله تعالى على عبادة أن جعل في ما خلق من النبات دواء وشفاء لهذا الداء.

## خلطة الدواء للمحسود مكونة من:

٥ ملاعق مليسا+ ٥ ملاعق قنطريون + ٤ ملاعق قصعين + ٥ ملاعق هندباء برية، تخلط المقادير بنسب متساوية، ويؤخذ ملعقة متوسطة ونصف تنقع في كوب ماء مغلي لمدة ربع ساعة، ثمَّ يصفى ويشرب مع التحلية بعسل النحل أو بدونها، وتؤخذ على فترتين.

هذا النوع من الأعشاب السابق ذكرها، تعمل كالدرع الواقي من الآلآم البدنية والنفسية للمصاب بالعين، إلى أن تمر هذه المرحلة بسلام وسيجد فيها العافية فسبحان الله جلَّت قدرته.

ويعطي للمصاب بالعين مساءً كأس من عصير الكرفس المخلوط بعصير الخس الطازج+ نصف ليمونة يشربها طازجة ولا يعرضها للهواء، كما يشرب هذا النوع من العصير أثناء النهار عند الشعور بالضيق.

ويُعطى للمصاب ٣ مرَّات يومياً كأس من اللبن الرائب خالي الدسم.

عند عمل السلطة يوضع ملعقة كبيرة من زيت جنين القمح مرَّتين يومياً مع إضافة الحبوب المستنبة في كل مرَّة خاصة حبوب القمح والصويا واللوبيا وبذور الرشاد المستنبتة.

يؤخذ من عصير البقدونس المخلوط بقليل من عصير الريحان أو النعناع مرَّة يومياً.

## يعطى للمصاب هذه الأغذية الهامة جداً:

حبة من غذاء ملكات النحل مرَّة يومياً ـ ملعقة متوسطة ونصف من حبوب اللقاح المخلوطة بعسل النحل مرَّتين يومياً ـ الخبز الأسمر ـ نخالة القمح ـ جنين القمح ـ الشمندر ـ الأسماك ـ عسل قصب السكر ملعقة كبيرة مرَّتين يومياً ـ حبوب الحمص المستنبتة ـ اللوبيا المستنبتة ـ عصير الجزر ـ اللوز ـ بودرة الكالسيوم والبوتاسيوم والماغنيسيوم ـ فيتامين (ج) مرَّة فقط يومياً.

## عند اشتداد الحالة والضيق النفسي:

يؤخذ منقوع القنطريون + اخيليا ذات الألف ورقة أو اليانسون + أوراق أزهار البرتقال + الكليندولا بجرعة متوسطة أو عشبة الفاليزيانا للحالة الشديدة.

## لطرد الكوابيس:

يؤخذ عصير الخس الطازج ـ مستحلب الملفوف ـ شاي القصعين المركز.

## للصداع الشديد:

يؤخذ المردكوش + زهر الخزام بنسب متساوية كما يؤكل الخيار ويشرب من مستحلب البصل، ويؤخذ لنفس الحالة عصير الليمون بالنعناع مع مبشور قشر الليمون.

## الخوف الشديد:

قهوة من ثمر البلوط.

أو منقوع القنطريون + الزعرور البري + زيزفون.

أو مستحلب إكليل الجبل + منقوع القنطريون.

مع شرب عصير الكرفس النيء مع عصير اللقاح.

أو مستحلب البابونج + زهر الخزام.

## الحزن والشعور بالخيبة:

المردكوش + الزعرور البري الشائك + الهندباء البرية.

كما يدهن المصاب بالعين بزيت الزيتون مع الحبة السوداء مساءً قبل النوم، وتعمل الخلطة بالطريقة التالية:

يؤخذ كأس كبير من زيت الزيتون.

٥ ملاعق كبيرة من الحبة السوداء + ٢ ملعقة كبيرة خل التفاح.

يوضع الجميع على النار ويحرك حتى الغليان، وبعدالغليان يترك ٥ دقائق، ثمَّ يرفع ويترك حتَّى يبرد، ثمَّ يصفى بشاشة معقمة، ويوضع في زجاجة معتمة نظيفة.

ويقرأ عليه الفاتحة وسورة البقرة والمعوذات والإخلاص وآية الكرسي وبعض الأدعية المذكورة عن الرسول ﷺ وقبل كل استعمال يُرجّ جيداً ويُدهن منه صباحاً ومساءً.

وقبل الإفطار يعطي للمصاب سبع تمرات عجوة، فلن يضرّه في ذلك اليوم سمُ ولا سحر إن شاء الله، كما جاء في حديث الرسول ﷺ: «من تصبح بسبع تمرات عجوة لن يضره في ذلك اليوم سمُ ولا سحر»[١].

## جدول العلاج بالطعام للحالات المزاجية:

### جدول الحالة المزاجية

| حالتك المزاجية | السبب | تجنب الأغذية التالية | تناول المزيد من. . . |
|---|---|---|---|
| ١) سرعة الغضب والانفعال. | يرتبط بنقص مادة الحديد والأنيميا وانخفاض معدلات السكر في الدم. | الشيكولاته الشاي القهوة الكولا، المشروبات الغازية الكعك والبسكويت. | البيض، الخبز الأسمر، الخضروات الورقية، الفول السوداني، الخوخ المجفف، البلح، الفواكه الحمضية، الجزر، الأرز الأسمر. |
| ٢) الشعور بالخوف الزائد، التقلب العاطفي، عدم الرضا ورفض الواقع. | الحساسية تجاه الكافيين إضافة إلى الكربوهيدرات المحسنة مثل الحلويات والكعك والحلوى. | أي شيء يحتوي على مادة الكافيين خاصة القهوة الشاي والكولا والشيكولاته والتقليل من اللحم الأحمر. | الجوز، الأناناس، الطماطم، الأفوكادو، المعجنات، الخبز الأسمر، الجبن قليل الدسم، الفطر، العدس المستنبت، عنصر اليود، القمح المستنبت، الشمندر، الخس، الملفوف. |

(١) المصدر السابق، ص٢٣.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ٣) الشعور بالكآبة صباحاً. | تقلبات معدل السكر في الدم. | المشروبات الغازية، الأطعمة السكرية خاصة الحلوى، والكعك والبسكويت. | الإفطار فاكهة طازجة ومجففة، والحبوب والخبز الأسمر والفول السوداني. |
| ٤) الشعور بالحزن الدائم. | له عدة أسباب إلاّ أنّ التغذية الجيدة لها دور هام في العلاج. | القهوة والشاي الأطعمة التي تحتوي على إضافات كثيرة والأطعمة المحسنة مثل الطحين الأبيض والسكر الأبيض. | البيض، الفول السوداني، الخضروات الورقية، الحليب، القشدة، الجبن والسلمون، سمك الماكريل والفطر، المردكوش، الهندباء البرية الزعرور البري. |
| ٥) ضعف الذاكرة. | قلّة معدن الزنك عامل رئيسي في مهارات الذاكرة والتركيز. | الأطعمة الجاهزة، الأطعمة التي لا تحتوي على مادة الزنك. | السلمون، الكابوريا المحار، حبوب اللقاح، الفطر، بذور زهرة عبّاد الشّمس، القمح، القرنبيط الحمص المستنبت، والقرع والقمح والبازيلاء المستنبتة بكمية وفيرة جداً. |
| ٦) العدوانية والطباع الشاذة. | قلّة معدن الكروم وبزادة معدلات السكر التي تتحكم في معدلات الغلوكوز. | الخبز الأبيض، الكعك البسكويت، السكر، القهوة الشاي. | الفاكهة الطازجة، الخضروات الورقية، الخبز الأسمر، الحبوب، الحبوب المستنبتة، الشمندر، الجزر، اللوبيا، المشمش، فيتامينات (ب)، عنصر اليود، الكرفس، الهندباء البرية، المردكوش، الخس، شرب ماء البصل المغلي. |
| ٧) الشعور بالإرهاق والإجهاد الدائم. | نقص فيتامين (ب) وقلّة معادن الحديد والزنك في الدم. | الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السكر القهوة الوجبات الدسمة قبل النوم. | الكربوهيدرات المركبة مثل الخبز والمعجنات الفاكهة المجففة، الخضروات الجذرية، الكبد، البلح، الزبيب، الموز، السمك، اللحم، الجنكو، غذاء الملكات، الخميرة، الشمندر. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ٨) القلق. | عدم انتظام هرمونات السيروتونين المهدئة في الجهاز العصبي. | الكعك، البسكويت، الأطعمة السكرية المحسنة الأخرى، القهوة والشاي الثقيل. | الفول السوداني، الجبن القليل الدسم، الموز الجزر، الفريز، التوت، العسل الأبيض، شاي إكليل الجبل مع الهندباء البرية، والزعتر البري، شاي البنفسج |

## غذاء الدماغ:

تقول د. الأنصاري: بحثت واجتهدت أكثر وأكثر في دراسة المخ وأجزاء الدماغ فعليه اعتماد الإنسان بعد الله سبحانه وتعالى في مواجهة ظروف الحياة.

ففيه تقع مناطق النطق والذاكرة والحركة وبعض الغدد الهامة لسلامة الجسم مثل الغدة النخامية التي تفرز تسعة هرمونات، كما يتكوَّن من الجملة العصبية في الإنسان والتي هي من أهم أجزاء البدن حيث تمثل قيادة الجسم من الناحية المادية والفكرية وتتكون من المخ والمخيخ والجذع الدماغي، كما أنَّ الدماغ يحوي الكثير من الأعصاب الهامة كالأعصاب الودية التي تسرع دقات القلب وتزيد من الحركات التنفسية وتبطيء الحركات المعوية وتوسع الحدقة وتقبض العروق الدموية فيرتفع ضغط الدم والكثير من الوظائف التي لا حصر لها.

أما الأمر الغريب والذي اكتشفته خلال دراستي في ألمانيا عن علاقة الأغذية والنباتات بالمخ بأنَّ الإرادة والشخصية تختص بالأعصاب الإرادية التي تتصل بقشر المخ الذي يعتبر المركز الأساسي لأرقى العمليات الذهنية.

ويهيمن الدماغ على الجسم بواسطة ٨٦ عصب منها ٢٤ فقط

للرأس والحديث عن الدماغ يحتاج إلى صفحات مطولة لا يتسع المجال لذكرها، إلاَّ أنَّ ما بحثت عنه هو تلك النباتات والثمرات التي تشبه في تكوينها (المخ) كي أبحث في تأثيرها على الجهاز العصبي.

## فبدأت بهذه الطريقة:

رسمت الوجه وتركت أعلى الدماغ فارغة وبدأت أبحث هنا وهناك عن نوع من الأعشاب أو الفواكه يشبه المخ كي أملأ الفراغ فوقعت عيني على حبة من الجوز التي تشبه في تكوينها شكل المخ فملأت بها هذا الفراغ فكانت حبة الجوز أول ما استدليت به على أنَّ هناك فعلاً صلة بين الغذاء ومخ الإنسان خاصة بعد أن بحثتُ عن فائدة الجوز وما يحويه من عناصر جوهرية للدماغ، كذلك حبة اللوز الصغيرة تشبه في تكوينها ملكة الغدد، (الغدة النخامية) واللوز يحوي عناصر غاية في الأهمية لهذه الغدة أمسكت أول الخيط وكان هذا منذ ثلاث سنوات وأخذت وقتاً طويلاً حتى تمكنت بإذن الله تعالى من اكتشاف الكثير من الأغذية والأعشاب والنباتات التي لها صلة بمخ الإنسان وتكوين شخصيته وتقوية إرادته[١].

## غذاء لتقوية الذاكرة:

**ضعف الذاكرة:** أحد الأعراض المصاحبة بسبب تأثير الإصابة بالحسد والسحر.

هناك بعض الأغذية الهامة للمحافظة على الذاكرة وتقويتها ومنها

(١) المصدر السابق، ص٦.

الأطعمة البحرية مثل: السمك ـ المحار ـ وغيرها من البقوليات ـ الحبوب ـ وخاصة الحبوب المستنبتة ـ الرومي ذو اللحم الداكن.

١ ـ أونس ـ ٢٠ مجم زنك أكثر من الاحتياج اليومي وهو ١٥ مجم.

٢ ـ أونس من المحار المدخن ـ ١,٣ مجم زنك.

أيضاً النقص في كمية الثيامين (فيتامين ب ١) والريبوفلافين (فيتامين ب ٢) مرتبط ببعض الاختلال في نشاط المخ ويُسمى الثيامين بفيتامين الأعصاب والأشخاص الذين يتناولون كمية كافية من (الريبوفلافين) فإنَّ اختباراتهم الذهنية أقوى.

**المصدر الأساسي**: ـ الكبد ـ الحليب ـ اللوز ـ الحبوب المحمصة ـ كما يوجد (الثيامين) في بذور القمح والنخالة والمكسرات والبندق خاصة، واللحوم والحبوب المحمصة.

ومن الأغذية التي تساعد على قوَّة الذاكرة وقوَّة التركيز الفوسفور ـ عسل قصب السكر ـ الموز ـ اللوز ـ السمك.

عنصر (الجلوتامين) وهو من عناصر تركيب الحامض الأميني، وهو عنصر هام، وهو من الخمائر الموجودة في الدماغ وإدخال هذا العنصر ضمن الغذاء يعطي هذا الغرض أي تنمية الذكاء والإعانة على التركيز والقوَّة في التفكير، ويوجد هذا العنصر في الخميرة ونخالة القمح ـ والحليب الطازج والجبنة البيضاء، وبروتين الحليب وحده يحوي أكثر من ٥٠٪.

## ومن الأعشاب الهامة لهذا الغرض:

ـ إكليل الجبل ـ عشبة (الجنغكو) الصينية ـ عشبة (الجنسنغ) ـ الزعتر ـ عشبة المليسا.

كما أنصح بتناول ملعقتين يومياً من عسل النحل الطبيعي والتمر وحبوب اللقاح وغذاء ملكات النحل[١].

## للذاكرة وقوّة المخ

| الأطعمة الغنية بالزنك | (ملليجرامات لكل وجبة) |
|---|---|
| - المحار: المدخن: ٣ أوقيات | ١,٣ |
| - المحار: غض، بدون صدف: ٣ أوقيات | ٦٣ |
| - لحم السرطان، مبخر: ٢ معتدل | ٤ |
| - لحم السرطان، مطبوخ: نصف كوب | ٦ |
| - كبد صغير البقر، مطبوخ: ٣ أوقيات | ٧ |
| - اللحم الأسود التركي، المشوي: ثلاثة ونصف أوقيات | ٥ |
| - بذور القرع واليقطين: ١ أوقية | ٣ |

**ملاحظة**: اللحوم والدواجن عامة غنية بالزنك العديد من الحبوب لديها حوالي ٤ ميلليجرامات من الزنك لكل وجبة[٢].

## علاج الصداع

### العلاج الغذائي:

**أولاً**: هناك أغذية لا يستحب للمصاب بالصداع تناولها، حتَّى لا يتضاعف الألم وهي:

---

(١) المصدر السابق، ص١٢٤.

(٢) المصدر السابق، ص١٦٠.

١ ـ القهوة.

٢ ـ أي مصادر الكافيين.

٣ ـ الشاي.

٤ ـ كحول.

٥ ـ الجبن.

٦ ـ بقوليات (بقوليات تشبه الكلى ـ بقول خضراء ـ لوبيا ـ فاصوليا ـ فول ـ بقول محمصة).

٧ ـ جلوتامات أحادية الصوديوم ـ زبادي.

٨ ـ الأطعمة المملحة (لحم بارد ـ سندويش سجق ساخن ـ سمك مدخن ـ سلمون).

**ثانياً**: تناول الأغذية التي تحتوي على كمية وفيرة من فيتامين (ب ١) مع المجموعة الأُخرى من فيتامينات (ب) وتناول ٣ ملاعق يومياً من عسل قصب السكر، وثلاث أرباع ليتر من اللبن الرائب، موزع طوال اليوم ومن الخميرة النباتية ملعقة كبيرة مرتين يومياً، ويؤكل من القمح المستنبت ٢ ملعقة كبيرة ٣ مرَّات يومياً.

**ثالثاً**: شرب شاي ـ المردكوش + زهر الخزام مرتين يومياً مع التحلية بعسل النحل، يشرب شاي البابونج بدون تحلية (هام وضروري) ـ يشرب منقوعاً وليس مطبوخاً، يشرب مستحلب البصل مع اليانسون (وهو رائع).

**ويعمل بالطريقة التالية:**

تبشر بصلة ويوضع فوقها كأس من الماء ويغلق الوعاء جيداً،

بحيث لا يتسرب شيئاً من البخار، ثم يوضع على النار لمدة ٧ دقائق ثم يرفع وتوضع ملعقة متوسطة من مطحون اليانسون، ويغطي مرة أخرى ويترك ١٠ دقائق ثم يصفى جيداً ويشرب محلى بالعسل أو حسب الرغبة.

٤ ـ عند الإحساس بالصداع الشديد، يؤخذ ملعقة كبيرة من زيت القمح بالفم، أو توضع مع سائل أو مع السلطة وتؤكل حالاً.

٥ ـ يؤخذ لنفس الغرض بودرة الكالسيوم والمغنيسيوم مذابة في ماء ويشرب عصير الشمندر الطازج والمعصور حالاً مع البقدونس أو الكرفس.

٦ ـ أنصح بالاهتمام بالتغذية الجيدة وعدم إهمال أي نقطة وردت في هذا الباب فكلها ضرورية وهامة جداً.

٧ ـ عند الإصابة بالشقيقة، يؤخذ كأس من الماء ويضاف له ملعقة متوسطة من خل التفاح وملعقة من عسل النحل، ويشرب بعد الأكل (لا يشرب دفعة واحدة).

كما يشرب شاي البابونج والنعناع والبنفسج.

أو يؤخذ شاي اليانسون مع النعناع.

ويؤكل تفاحة قبل النوم أو يشرب عصيرها.

يؤخذ عند اللزوم مسحوق القرنفل واليانسون وسكر النبات بجرعات مناسبة ملعقة متوسطة سفوفاً مع الماء.

**ملاحظة**: يجب الامتناع تماماً في مرحلة العلاج عن الأغذية التالية:

١ ـ الخبز الأبيض.

٢ ـ السكر الأبيض المكرر.

الشيكولاته والحلويات المصنعة من السكر الأبيض والدقيق الأبيض.

٤ ـ الكولا.

## غذاء الصرع

### العلاج بالأغذية:

١ ـ يؤكل على الريق سبع تمرات عجوة.

٢ ـ الشرب مرتين يومياً من ماء زمزم، المقروء عليه آيات الرقية، وآيات للشفاء، والأذكار الشرعية.

٣ ـ يدق نبات (عاقر قرحا)، دقاً ناعماً ويخلط بعسل النحل ويطبخ على النار ثم يصفى حالاً وهو حار في برطمان نظيف، وهو نافع وممتاز ومجرَّب لمرضى الصرع، ويؤخذ منه ملعقة متوسطة مذابة في كأس ماء دافىء مع ملعقة صغيرة جداً قدر ١ جرام من الحبة السوداء المطحونة صباحاً ومساءً، (يفضل قراءة آيات الرقية وأدعية الشفاء على العسل).

وهذا العلاج نافع بإذن الله وناجح.

٤ ـ يشرب يومياً كوب من عصير السلق ويشرب عصير الخس نصف كأس مرتين يومياً ويشرب شاي إكليل الجبل مع ورق النارنج يومياً ويشرب شاي المردكوش مع القنطريون (علاج ناجح).

٥ ـ تكلمنا آنفاً عن تمركز الجن المسلَّط في المخ ومن

الأعشاب النافعة لصد تأثيره وإضعافه هو شرب شاي البابونج مرتين يومياً.

٦ ـ تناول هذه الأغذية يومياً (ضرورية للغاية في مرحلة العلاج):

ـ ٢ ملعقة متوسطة يومياً من حبوب اللقاح صباحاً ومساءً.

ـ حبة من غذاء ملكات النحل.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من الخميرة النباتية.

ـ تناول بودرة أو حبة فوارة من الكالسيوم والمغنيسيوم.

ـ تناول ٣ ملاعق كبيرة من عسل قصب السكر.

ـ أكل التمر ـ الزبيب ـ اللوز ـ اللبن الرائب ـ حبة من فيتامين (ب) كومبلكس.

ـ حبة من فيتامين E.

ـ عصير الخضروات الطازج من ـ الكرفس ـ البقدونس ـ الشمندر ـ.

ـ وتناول الأغذية التي تحتوي على حمض الفوليك.

ـ أخذ ملعقة يومياً من زيت جنين القمح (هام وضروري).

ـ يشرب مستحلب البصل مرَّة يومياً.

**وتناول الأغذية التالية موزعة على أيَّام الأسبوع:**

الهليون ـ الحمص ـ مستحلب الخزام ـ الأرضي شوكي ـ مستحلب الملفوف ـ مستحلب نبات الخلنج ـ.

٧ ـ يشرب يومياً من شاي مستحلب أوراق النارنج وهو جيد لهذه الحالة، يؤكل حب عبَّاد الشَّمس، ويفضل المستنبت منه.

٨ ـ يقطر في الأنف من عصير السلق.

٩ ـ الحرص على تناول الأغذية التي تحتوي على فيتامين د واليود والكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفوسفور.

يجب الحرص على تناول الحبوب المستنبتة مع السلطة أو أثناء تناول الوجبات اليومية.

**تنبيه: يجب الامتناع نهائياً عن:**

أ) السكر الأبيض المكرر.

ب) الشيكولاته.

ج) الكولا.

د) الملح المكرر.

هـ) الخبز الأبيض والحبوب المقشورة والطحين الأبيض[١].

## غذاء الأعصاب

### الأغذية المقوية للأعصاب:

البابونج ـ القرنفل ـ الكمثري ـ المستكة ـ الأفستين ـ الزنجبيل ـ القنطريون ـ الكرفس ـ التمر ـ اللوز ـ غذاء ملكات النحل ـ حبوب اللقاح ـ شاي الجنغكو الصيني ـ شاي الجنسنغ ـ عسل قصب السكر ـ الخميرة النباتية ـ شاي إكليل الجبل ـ القمح ـ نخالة القمح ـ عائلة الحبوب المستنبتة وخاصة الحمص المستنبت ـ مستحلب البصل ـ المليسا ـ أكل حب عبَّاد الشَّمس ـ شاي النارنج (ليمون أبو صفير) ـ

---

(١) المصدر السابق، ص١٩٧.

المردكوش ـ مستحلب رعي الحمام ـ مستحلب الزعتر ـ الخس ـ عسل النحل الطبيعي.

**كما أنَّ هناك أُموراً تؤدِّي إلى تقوية الأعصاب مثل:**

الرياضة البدنية ومنها رياضة السير على الأقدام والتي تخلص الجسم من الإفرازات الضارة.

أظهرت الدراسات الحديثة أنَّ التمرينات الرياضية تحسن من حالة القلب وتخفض من ضغط الدم وتزيد من معدلات الذكاء وتحدث تحسناً وأقل توتراً في الناحية النفسية واستقراراً من الناحية العاطفية وأكدت الدراسات أنَّ الذين يمارسون الألعاب الرياضية يتميزون بسلامة الإنسان النفسية والعقلية وبأنَّهم أكثر ذكاءً واستقراراً وثقة بالنفس، وتفوقاً فكرياً، ويتميزون كذلك بصفات قيادية وقدرات فائقة، في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين، ويتميزون بصفات قياسية من النضج الفكري والاجتماعي والصفاء الذهني والثقة بالنفس.

كما أكدت الدراسات أنَّ الرياضة تساعد في علاج مرضى الوهم الذين تنتابهم حالات الذعر والقلق والخوف من عواقب الأُمور.

## علاج الأرق بالغذاء

١) تناول الأغذية الطبيعية التي تحتوي على العناصر المهدئة، والتي تؤدِّي إلى انفراج العضلات والأعصاب المشدودة، وأهمها الكالسيوم وفيتامين (د) وفيتامين (ب ٦) وبعض العناصر الأُخرى.

٢) إذا كنت من الذين تعودوا استعمال الحبوب المهدئة، فجرب استبدالها ببودرة الكالسيوم وفيتامين (د) أو الكالسيوم والمغنيسيوم،

وإذا استمر القلق فخذ ملعقة أُخرى من البودرة في كأس من الماء بعد ساعة، مع ملعقة كبيرة من عسل قصب السكر أو عسل النحل الطبيعي، كم ستكون مبلغ سعادتك، حين ترى نفسك وقد تخلصت من هذه المشكلة.

٣) إشرب كأساً من الحليب الخالي الدسم + ملعقتين كبيرتين من حليب مجفف خالي الدسم، محلى بملعقة من العسل، قبل الذهاب إلى السرير وهذا الشراب يحتوي على كمية وفيرة من الكالسيوم.

٤) فيتامين (ب ٦) يعتبر ثالث مادة طبيعية منومة، ويوجد بوفرة في عسل قصب السكر والقمح ونخالة القمح والحبوب المستنبتة، وزيت جنين القمح، فيتامين (ب ٦) يحتوي على مفعول قوي ومخدر للأعصاب والعضلات ويعالج الأمراض العصبية، ويُسبِّب الاسترخاء في الأعصاب والعضلات المشدودة، ويعالج أيضاً أمراضاً خطيرة للنظام العصبي.

لمن لا يحب الحليب، نقول له خذ من اللبن الرائب، وأضف إليه ملعقة كبيرة من حليب مجفف خالي الدسم، ويفضل أخذ ملعقة كبيرة من الخميرة النباتية مع اللبن أو الروب.

٥) خذ قبل النوم ملعقة متوسطة من حبوب اللقاح مع كبسولة من غذاء ملكات النحل.

٦) يؤخذ أيضاً للأرق، نصف كأس من عصير الخس الطازج + الكرفس النيء ويشرب شاي التيليو مع اليانسون أو شاي القصعين مع الخزامى، أو زهر النارنج مع أزهار البرتقال (لا يفرط في استعماله)، ويحلى الشاي بعسل النحل.

للخوف والضيق يشرب من منقوع القنطريون، بنسبة ملعقة متوسطة، توضع في كوب ماء مغلي، لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب أو يشرب قهوة من ثمر البلوط.

٧) لا تُكرِه نفسك على النوم، وستجد نفسك تطلب الفراش إذا احتاج جسمك للنوم، استغل وقتك في القراءة أو أي عمل تراه مناسباً، أو قم بعمل شيء تحبه، واصرف نفسك قدر الإمكان عن التفكير في أي شيء، واستعن بالله[١].

## علاج التعب والقلق

### العلاج الغذائي:

من الطريق الطبيعي لتهدئة المخ والشفاء من القلق والإجهاد، ينصح آباؤنا وأجدادنا بالعسل قبل الذهاب إلى الفراش، ففيه العون على النوم عند الشعور بالإجهاد، والنظرية هنا أنَّ الحلو يهدىء المخ قد يقول لك البعض إنَّ السكر سريعاً ما يثبت الطاقة، وأنَّه يعمل على تجديدك، ويعطيك قفزة البداية، ولكن الأبحاث الجديدة على بيولوجية المخ تفترض أنَّ كل (الكربوهيدرات) بما فيها السكر والنشويات لها التأثير العكسي على معظم الناس العاديين الطبيعيين، فالسكر والنشويات يعملان على أن تكون الشعور لدى الإنسان بالانبساط والدوخة والنعاس وكل التجارب تدلُّ على أنَّ الكربوهيدات قادرة على التهدئة ولا تعمل على نشاط المخ.

قام د. «بوني سبرنغ»، بروفيسور الطب النفسي في مدرسة الطب

---

(١) المصدر السابق، ص١٧٥.

«بشيكاغو» في عمل تجربة نموذجية، وذلك أنَّه طلب مجموعة من الرجال والنساء الأصحاء تناولوا مشروبات غنية بالسكريات أو شرائح عالية البروتيين من صدور الديك الرومي، وبعد ساعتين عمل لهؤلاء الأشخاص اختبارات، لقياس مدى التنبه والمزاج عندهم مقارنة مع الذين تناولوا صدور الديك الرومي، السيِّدات اللواتي تناولن المشروبات السكرية كلٌّ في نعاس، الرجال الذين تناولوا المشروبات السكرية، كانوا في حالة استرخاء، د. «سبرنغ» يقول: بعض الأشخاص ومنهم السيدات ومن هم فوق سن الأربعين، يكونون بحساسية أكثر للمواد المهدئة الموجودة في السكر، لكي تقاوم الإجهاد والقلق، تناول بتأن وجبة كربوهيدرات قليلة الدهون، مثل حبوب كورن فليكس ـ كيك الأرز ـ كمية قليلة من الحلوى بالسكر الطبيعي غير المكرر وأية حبوب أُخرى جافة كما أنَّه يوجد أغذية تساعد على تهدئة المخ، مثل البصل فإنَّه يحتوي على مادة الكيورستين (Quercetin) المهدئة.

كان المصريون القدماء يتناولونه لإحداث الاسترخاء والنوم بسبب تأثيره على الجهاز العصبي أمر هام لا بدَّ من معرفته عند اتباعه العلاج ألا وهو الدور الذي يلعبه الفيتامين في تكوين المشاكل الانفعالية، التي هي أساس الاضطرابات النفسية فتخلط عليه الأُمور، ممَّا يدفعه إلى تعاطي الحبوب المهدئة والمخدرة على الرغم من بساطة علاجه والذي هو في متناول يده.

دلت الأبحاث التي قام بها العديد من علماء التغذية، على أنَّ النقص في بعض فيتامينات المجموعة (ب) خصوصاً ـ الثيامين والنياسين والبيوتين ـ يؤدِّي إلى الإحساس بالغم والقلق والضيق

والتوتر الشديد والتشاؤم والحزن المستمر والانفعال القوي غير الثابت والتوتر العصبي شبه الدائم.

الكثير من الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية شديدة وجد أنَّ لديهم نقصاً حاداً في فيتامين (ب)، الذي أدَّى نقصه إلى تلف أعصابهم، ممَّا حول هدوءهم إلى ثورة جامحة عند أي مضايقة يواجهونها ولو كانت بسيطة، وإذا استمر النقص في هذا الفيتامين، فقد تنذر الحالة بخطر عظيم وكبير ولن يشفى منها أصحابهاإلاَّ باتباع نظام غذائي يحتوي على هذا الفيتامين، وتوجد هذه العناصر بالخميرة النباتية ـ القمح ـ نخالة القمح ـ الحبوب المستنبتة ـ اللبن الرائب، ـ عسل قصب السكر.

كما ينصح بشرب شاي اليانسون مرتين يومياً.

وينصح بشرب مستحلب الملفوف ومستحلب الشوفان.

وأكل الكرفس النيء مع عصير التفاح.

شرب شاي إكليل الجبل مع المردكوش مرتين يومياً.

كما يُدلك أسفل القدم بزيت البنفسج أو إكليل الجبل.

**طريقة تحضير الخلطة:**

ـ ١ كأس زيت عبَّاد الشَّمس أو زيت الذرة.

ـ نصف كأس من البنفسج المطحون أو إكليل الجبل.

ـ يوضع على النار ويحرك ببطء حتى درجة الغليان ثم يرفع ويترك حتى يبرد ثم يصفى بخرقة نظيفة ويعبأ في برطمان لوقت الاستعمال.

ـ عند الشعور بالقلق والخوف الحاد يشرب نصف كأس من عصير الخس الطازج حالاً ويضاف ربع كأس من عصير الكرفس الطازج مع تناول بودرة الكالسيوم والمغنيسيوم في كأس من الماء، ثم تناول كوب من الزبادي مخلوط بملعقة متوسطة من الخميرة النباتية وبإذن الله تعالى تزول الآثار حالاً[١].

## علاج السرطان

واتباع ما جاء في هذه الصفحات والتي يقع عليها الأمر كله يأتي التخطيط والترتيب مهم في معالجة هذا الأمر.

**أولاً**: تقرأ آيات الرقية في ماء زمزم ومثلها في زيت زيتون مع خلاصة الحبة السوداء على أن يكون القارىء رجلاً نقياً صالحاً طاهراً، ويقرأ الفاتحة وأول ٥ آيات من سورة البقرة والآية ٦٣ ـ ١٦٤ من سورة البقرة وآية الكرسي ٢٨٥ إلى آخر سورة البقرة والآية ١٨ من آل عمران والآية ٥٤ من سورة الأعراف والآية ١١٥ ـ ١١٨ من سورة المؤمنون والآية كم ١ ـ ١٠ من سورة الصافات والآية ٢١ ـ ٢٤ من سورة الحشر وسورة الإخلاص والمعوذتين ٣ مرَّات ثم النفث بالماء والزيت.

ثم الدُّعاء: بسم الله أرقيك من كل داء يؤذيك، ومن شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك بسم الله أرقيك والله يشفيك.

أسأل الله العظيم ربّ العرش العظيم أن يشفيك ٧ مرَّات، وقراءة

---

(١) المصدر السابق، ص١٦٩.

آيات الرقى عليه يومياً والدهن صباحاً ومساءً، بهذا الزيت والشرب من الماء مرتين صباحاً ومساءً مع الدُّعاء ـ وقراءة آيات الشفاء الستة.

﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ﴾ [فصّلت: ٤٤].

﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾ [النحل: ٦٩].

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: ٨٢].

﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾﴾ [الشعراء: ٨٠].

﴿وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ﴾ [التوبة: ١٤].

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾﴾ [يونس: ٥٧].

## العلاج الغذائي:

لا يمنع هذا العلاج من الذهاب إلى الطبيب ومتابعة العلاج تحت إشرافه.

## الأغذية التي تصد هذا المرض:

الخضروات والثوم والملفوف ـ فول الصويا ـ البصل ـ الجزر ـ الطماطم ـ وجميع أنواع الخضروات الصفراء والخضراء والفواكه وخاصة الليمون ـ الأسماك ـ الشاي والحليب.

## الأغذية التي تعين على بقاء السرطان:

اللحم وخصوصاً المشوي والمحروق والأطعمة الدسمة ـ الكحول ـ التدخين.

## حقيقة هامة:

من المعروف أنَّ السرطان الكامل، يحدث بعد وقت طويل، وهذا معناه أنَّ لديك سنين لها علاقة بالسرطان، وهناك وقت تعاني فيه الخلايا من تغيرات وراثية تُسمَّى طفرات حتى يظهر الورم، المشير أنَّ الذي تأكله له دخل بعملية السرطان في عدة مراحل من الاخصاب إلى النمو حتى ينتشر السرطان، وحتى لو كانت جيناتك الوراثية وأسلوب حياتك ضدك، نظامك الغذائي يستطيع بإذن الله تعالى، أن يصنع اختلافاً عظيماً بالذي تأكله ويصد جميع أنواع السرطان بإذن الله وقدرته.

إضافة فواكه وخضروات يومياً، إلى نظامك الغذائي يقضي على فرصة الإصابة بالسرطان، ولكل نوع من أنواع السرطان علاج خاص بالأغذية والنباتات تتفق مع الحالة فالمصاب بالسرطان عليه أن يأكل خمس وجبات يومياً، من الفواكه والخضروات مع شرب قدر فنجان قهوة من مستحلب البلوط ومستحلب البصل والثوم مع ماء القرنبيط والملفوف وأربعة كؤوس كبيرة من عصير العنب، وهذا القدر من الأطعمة هو للوقاية أيضاً. ولتأكيد الشفاء بإذن الله تعالى وإرادته، شرب عصير القمح المستنبت مرتين يومياً قدر فنجان صباحاً وآخر مساءً مع الأكل منه والذي يرفع نسبة الشفاء بإذن الله تعالى إلى ٩٩٪ يقول «جاكوبوس يتودورس، ١٧٣٢ في كتابه عن النباتات (٥٨) واليوم أفضل طريقة لاستغلال التأثير الشفائي للقمح هي أن نجعله ينبت عشباً، عصير عشب القمح يتضمن حتى ٧٠٪ كلورفيل، وهو يتضمن المحتوى الأقصى من الأنزيمات» وقد اكتشف عالم التغذية الأمريكي، كريبس إنَّ محتوى اللايتريل في البراعم والعشب الأخضر أعلى بمئة

مرة منه في البذور، لايتريل (فيتامين B 17) يعتبر فيتامين مضاداً للسرطان، إنَّه يدمر خلايا السرطان دون أن يهاجم الخلايا السليمة).

أما بالنسبة للخضروات، فيفضل أخذها طازجة أو مطهية على البخار.

فول الصويا له إمكانية مثيرة ضد السرطان، لأنَّه يمتلك خمسة عناصر مهمة مضادة للسرطان، ويمتلك نشاطاً مضاداً للأستروجين الذي يهبط تطور الهرمون السرطاني، مثل سرطان الثدي والبروستاتا، وهناك أيضاً الشاي المخمر والشاي الأسود والشاي الأخضر، كلها مواد مضادة للسرطان.

والمصاب بالسرطان لا يأكل الأكل الذي مسته النار وخصوصاً المشوي والمطبوخ على نار هادئة.

وجد العلماء دليلاً واضحاً على قوة مداواة الأغذية في محاربة السرطان والقضاء على نمو الأورام وانتشارها وإعادة حدوثه مرة ثانية، وكذلك مهاجمة الورم الخبيث نفسه عن طريق تحطيم الخلايا السرطانية.

الثوم مثلاً له خاصية لقتل السرطان فهو يعتبر سموماً للخلايا الخبيثة، ويمكن أن يساعد على تحطيم الخلايا السرطانية مثل ما تفعل المركبات الكيمائية كما يعتبر الثوم مضاداً حيوياً ناجحاً، وهناك أيضاً سلاح جديد مضاد للسرطان، وهو (البيتاكاروتين) الموجود في الفواكه والخضروات. وله خاصية عظيمة في صد السرطان أولاً، ومحاربته ثانياً، فهو يدمر الخلايا المتورمة في الإنسان بالطرق الميكانيكية المتعددة بإذن الله.

والملفوف يجب أن تضعه على قائمة طعامك لأنَّه يزيد من المناعة ضد السرطان خاصة سرطان الثدي، وحبوب القمح يحتوي على مادة سحرية ليست موجودة في الأغذية الأُخرى كما ذكرنا آنفاً وهي مادة (اللايتريل فيتامين B 17).

أمَّا الطعام المعجزة فهو الغذاء الغني بالألياف والذي يعتبر من أهم الأطعمة التي تحارب سرطان القولون، والقوة الخارقة كما يقول (جيروموجي دي كوس) جراح في مركز السرطان بنيويورك أنَّ آل بران النخالة الكاملة هي القوة الخارقة التي تقلِّل وتوقف السليات ما قبل الخبيثة، قبل اتجاهها نحو تكوين السرطان، واستغرب أن يكون مثل هذا الطعام له هذا التأثير الهائل على أكبر الأمراض الفتاكة، ويؤكد هو ونقول نحن إن شاء الله تعالى أنَّ من يستشعر بوجود سليات، عليه أن يلجأ إلى الحبوب والألياف، فلا يزال الوقت كافياً لمحاربة الأورام الخبيثة لأنَّ السليات في العادة تأخذ حوالي عشر سنوات، لكي تنمو وتصبح أوراماً خبيثة، والمقصود نخالة القمح فقط وليست نخالة الشوفان أو أي نخالات أُخرى لها تأثير وقائي ضد السرطان فنخالة القمح هي الخلطة السرية لمكافحة هذا المرض، وكذلك المأكولات البحرية توقف السليات، وخصوصاً تناول الأسماك الدسمة الذي توقف نمو الخلايا ما قبل السرطانية في منطقة القولون، في أقل من أسبوعين وهذا طبعاً من الأشياء المثيرة أن يكون لزيت السمك قدرة على التدخل في عملية انتشار السرطان في وقت قصير.

والخضروات تعتبر أم الأطعمة التي تقي من السرطان وخصوصاً تلك الخضروات التي بها مركبات مضادة للسرطان، مثل الجزر والثوم والبصل وفول الصويا والطماطم والليمون والملفوف والبروكلي

والقرنبيط، والكالسيوم مهم لمحاربة التطورات الفسيولوجية التي تؤدي إلى السرطان ووجد الدكتور (سيدريك جارلند) مدير مركز السرطان في جامعة كالفورنيا في سان ديجو أنَّ الذين يشربون الألبان يومياً أقل عرضة للإصابة بالسرطان وأحد أسباب علاقة الكالسيوم بالسرطان هو أنَّ الكالسيوم يمكن أن يعوق انتشار الخلايا السطحية في البطانة الداخلية للقولون وبالتالي يعوق النمو السريع للخلايا الذي يعد بمثابة علاقة تطور بالنسبة للسرطان، ويعتبر الروب واللبن الرائب أقوى مضادات للسرطان ودلت الأبحاث أنَّ البكتيريا العضوية اللبنية الحمضية تساعد على قمح النشاط الأنزيمي الذي يؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

## المحاذير الوقائية والعلاجية من هذا المرض:

أ ـ تقليل الدهن الحيواني لأنَّه الأكثر خطورة، لأنَّ المزيد من الدهون الحيوانية المشبعة يضاعف من فرص حدوث السليات السابقة على التكوينات السرطانية كما يفضل الحذر من أكل اللحوم الحمراء.

ب ـ على النقيض نجد أنَّ الأسماك والدجاج يقللان من سرطان القولون ونجد أنَّ أكل الأسماك مرتين إلى أربع مرات في الأسبوع يقلل من فرص الإصابة بالسرطان بنسبة ٢٥٪ وأكل الدجاج منزوع الجلد يقلل من الخطورة بنسبة ٥٠٪ كما يجب الامتناع عن شرب الكحول الذي يقلل كفاءة المناعة ويجعل الجسم غير قادر على مواجهة السرطان بالإضافة إلى أنَّ البيرة تحتوي على مواد مسببة للسرطان.

أما الأطعمة التي تمنع سرطان الرئة، فهي الخضروات ذات الأوراق الخضراء الغامقة وكل ما كان اللون الأخضر غامقاً، كلَّما كانت النتيجة أفضل كذلك الفواكه ذات اللون الأصفر البرتقالي. وكل

ما اكتسبت اللون الغامق فهو أفضل، والجزر والملفوف والسبانخ والخس الأخضر والبطاطا الحلوة والفول واللبن خالي الدسم والكرنب والطماطم والملفوف كل هذه الأنواع تمنع نمو وتطور سرطان الرئة بنسبة النصف أو أكثر ويقاوم سرطان الرئة حتى بعد حدوثه.

والأفضل للمدخنين أن يتحولون من السيجارة إلى الجزر وفول الصويا وهذا قول (جيمس ديوك دكتوراه في وزارة الزراعة الأمريكية).

**احذروا...:**

إنَّ هناك قنبلة موقوتة في الدم، وهي إلاَّ تجعل معدل (البيتاكاروتين) ينخفض في الدم، لأنَّ تقصيرك في أكل الخضروات يجعل معدل (البيتاكاروتين) ينخفض في الدم وينذر بحدوث الوفاة بسبب السرطان، وخاصة سرطان الرئة أنَّ إضافة جزرة يومياً قد يمنع ١٥ ألف إلى ٢٠ ألف حالة وفاة سنوياً وهذا ما قالته (ماريلين منكس) دكتوراه أبحاث السرطان، طبعاً هذه الدراسات لا تكشف عن الجرعة المثالية ضد السرطان، ولكن تشير النتائج العظيمة أنَّ أكل مزيد من الخضروات بمعدل أكثر من ٥ مرات يومياً يمثل هجوماً قاتلاً على السرطان.

كما أنَّ هناك أسلحة خفية في الخضروات والبقوليات، فعلى الإنسان تقديم بعض الذخيرة الكيميائية للرئتين التي تنشط مقاومة الخلايا على وجه التحديد.

(حامض الفوليك) و(فيتامين أ ـ ب) لأنَّه وجد الباحثون إنَّ ضحايا السرطان هم الذين لديهم نقص في فيتامين (ب) في النسيج الرئوي ـ هذا النقص يؤدي إلى كسر الكرموزوم وهي في الخلايا ويجعلهم عرضة لتكوين الأورام. ونرى المدخنين لديهم معدلات

منخفضة من (حامض الفوليك) في الدم وحامض الفوليك موجود في السبانخ والجزر الأصفر، والمادة الخضراء في الملفوف والقرنبيط وفي البقوليات بما فيها فول الصويا حيث تكون النسبة مركزة، ونجد أنَّ (حامض الفوليك) من الأسلحة الخفية التي توضح أنَّ آكلي الخضروات لديهم مناعة قوية ضد السرطان.

## وأيضاً من الأغذية المضادة للسرطان:

ـ الشاي الأخضر ـ كما جاء في أبحاث معهد أبحاث السرطان في اليابان، والأطعمة التي تحارب وتمنع سرطان البنكرياس هي الفواكه وخاصة الليمون بأنواعه والطماطم والبقول والحمية أيضاً تساعد في منع تطور هذا النوع الخبيث من السرطان، والفواكه المجففة كما جاء في دراسة قامت بها مؤسسة (SEVNDAY- ADVEN TEST) إنَّ الدليل الأكثر دهشة على الفاكهة أنَّها الترياق لغذاء اللحم الذي يشجع سرطان البنكرياس. كما إنَّ أكل الطماطم الذي يحتوي على الليكوبين هو عائق مهم لسرطان البنكرياس.

وسرطان المعدة يمنعه بإذن الله تعالى ـ الكرنب والشاي والثوم والبصل وفول الصويا والخضروات الغنية بفيتامين (ج).

والأطعمة التي تساعد على سرطان المعدة الملح ـ اللحم.

وتعتبر طاولة السلطة عدو السرطان الأول.

وسرطان الرحم تحاربه الخضروات مثل الجزر والسبانخ والملفوف والأطعمة الغنية بالكاروتين، والروب والزبادي والجبنة، والأطعمة الغنية بالكالسيوم تقلل من خطر الإصابة بالسرطان بشكل كبير.

وسرطان العنق يمنعه الملفوف والطماطم والبقوليات الجافة والخضرة الغنية بحمض الفوليك وفيتامين (أ)، (ب) والذي يستطيع أن يوقف الفيروس الذي يؤدي إلى سرطان العنق، وهذا من الأبحاث التي قام بها (تشارلز بيترولز) من جامعة (الأباما برينكنج هام) ونقص حمض الفوليك يؤدي إلى نتائج خبيثة كما يقول الدكتور (باترورث) لأنَّ الكرموزومات تكون قابلة للانكسار وهذا يسمح للفيروس أن ينسل في المواد الوراثية الخاصة بالخلايا ويزيد من التغيرات الأولى التي تنذر بحدوث السرطان.

والطماطم يعيق سرطان العنق وخاصة التهاب (CIN) (أورام عنق الرحم) وجد العلماء أنَّ النساء اللاتي لديهن معدلات مرتفعة من الليكوبين في الدم يتعرضن بنسبة أقل ٥ أضعاف للإصابة بالسرطان.

الطماطم هي المصدر الأساسي لهذه المادة (الليكوبين).

وسرطان الحنجرة يؤكل له الجزر وخصوصاً للمدخنين والمطربين والمعلمين، ويأكلون بنفس النظام الخاص بسرطان الرئة للوقاية والعلاج. ولكن نحذر إنَّ أكل المزيد من الأطعمة الغنية بالكاروتين لا يحمي المدخنين الحاليين من سرطان الحنجرة، فقط المدخنين السابقين.

أما سرطان البروستاتا، فيأتي الخطر من النظام الغذائي الدسم كالحليب كامل الدسم واللحم والدهن لأنَّ الحليب الكامل الدسم يضاعف من خطر الإصابة مرتين ونصف فيفضل شربه خالي الدسم.

ولسرطان المثانة الخضروات والفواكه. وهكذا نجد أنَّ لكل نوع من أنواع السرطان التي يُصاب بها الإنسان نوع خاص ونظام خاص للعلاج.

وهناك مواد الخلايا السرطانية سريعة النمو وتعيد للخلايا نموها الطبيعي في مرحلة ما قبل الإصابة بالسرطان مثل ـ العرقسوس بالمادة الموجودة فيه وهي التريتريينوس.

والتفائل والراحة النفسية والأمل والثقة وحسن الظن بالله من أهم وسائل العلاج، أما الطاعة والبعد عن المعصية من أهم عوامل الوقاية ما لم يكن بلاءً حسناً يبتلي الله به عبده المؤمن، عبده الذي يحبه من أجل أن يسمعه ينادي يا رب ـ فتتفتح لهذه الكلمة أبواب السَّماء تجلس تحت عرش الرَّحمٰن فيقول لها الرَّبّ. أنا عند حسن ظن عبدي بي.

أحبائي في الله، ابتلاء الله ليس انتقاماً أو هلاكاً بل هو حب من الله تعالى وتكفير الذُّنوب ويبتلي المرء على قدر دينه.

الثبات، الثبات ورحمة الله وسعت كل شيء، ونسأل الله لإخواننا المصابين الشفاء من هذا الداء ولإخواننا المسلمين الوقاية والحفظ من هذا المرض اللهم آمين.

## الأطعمة التي تملك تركيز عالي من مضادات الأكسدة، ولها أيضاً نشاط مضاد للأكسدة قوي:

الأفوكادو، الهليون، الريحان، التوت، المكسرات، البروكلي، الكرنب الجزر، الفليفلة، القرنفل، السمك، الثوم، الزنجبيل، أوراق الخس الخضراء، عرق سوس، جوزة الطيب، الشوفان، البصل، البرتقال، الفول السوداني، النعناع، القرع، الميرمية، بذور السمسم، النعناع، السبانخ، البطاطا الحلوة، الطماطم، البطيخ المائي، عشبة إكليل الجبل، الزعتر، الشعير المستنبت.

# علاج السحر بالطعام والشراب

ثبت من خلال النصوص الدينية والتجارب العملية أنَّ لبعض الأطعمة تأثير على المصاب بالسحر ومس الشياطين، ومن ذلك:

## التمر:

عن الإمام الصادق عليه السلام: «من أكل في كل يوم سبع تمرات عجوة على الريق من تمر العالية (منطقة شرق المدينة المنورة) لم يضره سمّ ولا سحر شيطان»[١].

## الرمان:

عن الإمام الصادق عليه السلام: «من أكل رمانة على الريق أنارت قلبه وطردت شيطان الوسوسة أربعين صباحاً»[٢].

وعن الإمام الرضا عليه السلام: «كلوا الرمان، فليست فيه حبة تقع في المعدة إلاَّ أنارت القلب وأخرست الشيطان أربعين يوماً»[٣].

---

(١) طب المعصومين: ص٩٤.
(٢) المصدر نفسه: ص١٩٤.
(٣) المصدر نفسه.

## الأعشاب التي لها مفعول قوي للمصابين بالسحر والحسد هي:

الفاليريانا ـ أزهار البرتقال ـ الزعتر ـ إكليل الجبل ـ الهندباء البرية ـ القصعين ـ قنطريون ـ مليسا ـ إخيليا ذات الألف ورقة ـ المردكوش ـ بابونج ـ حبة البركة ـ الزعرور الشائك[١].

## تأثير الأعشاب الأساسي في جسم المصاب بالسحر أو الحسد:

١ ـ من تأثيرات الأعشاب على جسم المصاب أن تعمل على إرخاء الأنسجة والعضلات والجهاز العصبي عند تعرضها لتوتر شديد.

٢ ـ تعمل على تنبيه الأعضاء أو الأنسجة الخاملة، كالأحشاء أو الكبد المصابة بالكسل.

٣ ـ تساعد على القضاء على تأثيرات وإفرازات الجسم، بسبب التعرض المستمر للتوتر والغضب والأرق، وكل ما يدخل الجسم من تأثيرات ضارة، وذلك بتنبيه الجهاز الدفاعي للجسم، فضلاً عن تأثيراته المباشرة المطهرة والمضادة لنمو الأحياء الدقيقة البكتيرية والفطرية.

٤ ـ تحسن من عمل الدورة الدموية.

٥ ـ تحث على طرد الفضلات والسموم، من الكبد والأحشاء والكلى والرئتين والجلد.

٦ ـ تسكن الأماكن الشديدة الفعالية، كالأحشاء والجهاز العصبي وتنقص من النشاط الوظيفي عند الحاجة.

---

(١) علاج السحر والحسد بالأغذية والنباتات، ص٢٠٥.

٧ ـ تنظم إفراز وفعل الهرمونات، وعند الحاجة تحث إفراز الهرمونات داخل الجسم.

٨ ـ تعمل قابضة، أي تسبب إنقباضاً في الأعضاء المسترخية جداً، كالعضلات والأوعية الدموية والأغشية المخاطية، التي تنتج زيادة مفرطة في الإفرازات.

٩ ـ عليه أن يأخذ سبع ورقات سدر أخضر ويدقه بين حجرين ثم يخلطهم مع بعض الماء، ويفضل ماء زمزم، ثم يقرأ عليهم آيات الرقية، وبعض الرقى الشرعية من القرآن والأدعية، ثم يشرب منه ٣ جرعات ويغتسل بالباقي، مع مراعاة عدم رمي الماء المتبقي من الغسل في (الخلاء)، بل يجب صبه في الزرع أو في حوش المنزل.

وهناك علاجاً آخر بالأغذية، لمن به مس أو شك أنَّ به مس.

عند العلاج يفضل عدم أخذ الحبوب المهدئة، لما لها من تأثير سلبي على الجسم والعقل، فالحبوب المهدئة قد تجعل الإنسان يعاني من صعوبة في التركيز، حتى أنَّه لا يستطيع قيادة السيارة عند تعاطيه لهذه المهدئات الشديدة التأثير. والمسحور بحاجة ماسة لقوة عقله وحضوره، لمحاربة هذا الداء بما يعارضه من الأدوية الإلٰهيَّة والأغذية.

١٠ ـ أول غذاء يدخل الجسد هو ماء زمزم المقروء عليه سورة البقرة وسورة الإخلاص والمعوذتين وآيات الرقية والأدعية والرقى الشرعية، وشرب نصف كأس صباحاً ومساءً والتصبح بسبع تمرات عجوة كما ذكرنا سابقاً.

قال تعالى: ﴿شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾ [النحل: ٦٩] وهو العسل وفيه شفاء للكثير من الأمراض فضلاً عن أنَّه يقوي مناعة الجسم ويقوي الأعصاب، والمسحور بحاجة لقوَّة أعصابه، ويحتاج للأغذية المقوية للأعصاب لإعانته على تخطي هذا الداء، كما أنَّه مهدىء ممتاز للتوتر العصبي ومساعد على حل التشنج، ومقاوم للأرق والقلق، وكل هذه الأعراض تصاحب الحالات الخاصة بالمسحور.

وهناك غذاء ملكات النحل الذي يحتوي على نسبة عالية من فيتامين ب٦، والذي يعتبر من أعظم المواد المهدئة والمقوية للأعصاب، وله القدرة على جلب النوم ومعالجة حتى الأمراض العصبية الخطيرة.

وهناك زيت الزيتون ويقرأ فيه شيء من القرآن ويفضل سورة «البقرة» كما في ماء زمزم ويمسح على الجسم مساءً أو مرتين يومياً.

وهناك من الأعشاب الذي يخنق الجن، ويبغضها الجن، ويفضل لمن به أذى أو مس أن يأخذها ليدفع بها هذا الضرر، فالله سبحانه وتعالى جعل للنبات خاصية عجيبة لشفاء الكثير من الأمراض ومنها السحر والمس، الله جعل في الأعشاب أسراراً كثيرة لمنفعة الإنسان، منها ما يصلح الجسم ومنها ما يفسده. وكما أنَّ هناك بعض الأعشاب تحوي سموماً قاتلة للإنسان، فهناك أيضاً أعشاب يتأذى الجن منها وقد يقتلها ويهلكها.

**أولها: الحلتيت**: ورائحته كريهة وطعمه مر، ولكن فوائده عديدة للجسم، ورائحة الحلتيت تؤثر في الجن داخل الجسم وخارجه، وتصيبه بالاختناق، سواء بالشم أو الابتلاع. أما في حالة أكله فأنصح ألا تزيد الكمية على جرام واحد فقط، في الاستعمال الواحد، لا

يستعمل يومياً لأنَّه مسهِّل، ويفضل حفظه بآنية من الفخار حتى يحتفظ بليونته.

**ثانياً: الزعفران**: وهو يؤذي الجن الذي يتلبس الإنسان.

**ثالثاً: زيت الزيتون**: سواء بالدهن فيه بعد قراءة القرآن عليه أو الشرب منه أيضاً لأنَّه يبطل السحر.

## الحبة السوداء:

ففيها شفاء من كل داء كما جاء في الحديث الشريف (عليكم بهذه الحبة السوداء فإنَّ فيها شفاء من كل داء إلاَّ السام والسام هو الموت) رواه البخاري ومسلم. والحبة السوداء تقوي جهاز المناعة بالجسم، وتستخدم مع زيت الزيتون في الدهن الخارجي. وكمية تناولها هو جرام واحد من الحبة السوداء مع عسل النحل المقروء فيه آيات الرقية صباحاً ومساءً، وهي تصلح ما يفسده السحر بالمعدة وتعطي قوَّة ضد الجن المعتدي على الإنسان. ويفضل دهن الجسم بزيت الزيتون المطبوخ بالحبة السوداء ويدهن الجسم منه مرة يومياً لمن به مس أو للحصانة والوقاية.

## عشبة السذاب:

وهي من الأعشاب التي لها تأثير خطير على الجن داخل جسم الإنسان ويقضي عليها سوءا بالاغتسال أو الدهن بعد مزجه بزيت الزيتون.

**والتمر**: لأنَّه يقوي الأعصاب ويقوي الكبد كما قال رسول الله ﷺ: «من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر».

**المسك:**

والمسك يؤذي الجن الكافر إيذاءً شديداً ويخنقه ويؤدِّي إلى هلاكه بعض الأحيان.

ويستخدم في دهن المصاب بالسحر أو المس مع زيت البركة أو الزيتون وعليه آيات القرآن.

**السدر:**

وكما بينا طريقته قبل ذلك، وهو من الأعشاب الجيدة لهذا الغرض.

**البابونج**: لأنَّه يقوي الأعصاب، ويقوي الدماغ ويستفرغ مواد الرأس المؤذية وهو لا يساعد الجن على الإبقاء في مراكز المخ أو الاستقرار في المخ ومناطق الأعصاب وكثرة شربه تسهل خروجه من الجسم، وأن يداوم المبتلى عليه مرتين يومياً.

**المردكوش والزعرور البري والقصعين**: يؤخذ على هيئة شاي عند الإحساس بالتعب والخمول والأرق والكابوس الليلي المتسبب من تأثير المس.

أما عشبة الفاليريانا والهندباء والزيزفون فهذه علاج لحالات الصرع يشرب منها مرتين يومياً.

ومنقوع القصعين وأرواق البرتقال لضعف الأعصاب والتعب الشديد، وللخوف الشديد وتوتر الأعصاب والفزع يشرب عصير الخس وعصير الكرفس الطازج مع عصير التفاح الطازج، ويؤخذ مستحلب إكليل الجبل مع مستحلب الخزامى ومنقوع القنطريون يشرب مرتين يومياً.

ولمن أصيب بالهستيريا يؤخذ مستحلب البابونج واليانسون والخزام ويشرب من مغلي العاقر قرحا.

ولفزع الليل مع الصراخ يؤخذ حالاً ثلاثة أرباع كأس من الخس الطازج + شاي المردكوش والقنطريون، وشرب كأسين من اللبن الرائب قبل النوم مذاب به ملعقة كبيرة من زيت القمح، وأخذ ملعقة من عسل قصب السكر.

من أصابه مس فهو في حرب ضروس مع الشيطان والعياذ بالله منه.

فعليه أن يتوكل على الله تعالى ويستعين به مع أخذ العلاج ملعقة متوسطة من حبوب اللقاح مرتين يومياً ـ الخميرة النباتية ـ عشبة إكليل الجبل ـ شاي الزعتر ـ العسل الطبيعي ـ غذاء الملكات ـ فيتامين هـ ـ بودرة الكالسيوم والمغنيسيوم ـ الحمص المستنبت ـ القمح المستنبت ـ اللوبيا المستنبتة ـ الحنطة السوداء المستنبتة ـ العناصر التي تحتوي على فيتامين ب٦ ـ الكالسيوم ـ اليود ـ الثيامين والبيوتين وانياسين من مجموعة فيتامين (ب) ـ البوتاسيوم ـ طحالب بحرية - Agar- Agar الخضروات وخاصة البقدونس والخس والكرفس ـ عصير الجزر.

كما يجب الابتعاد عن الأغذية المنخولة والمصفاة والسكر الأبيض المكرر والطحين الأبيض والمربيات والحلويات المصنعة منهما.

كما يجب استبدال الملح المكرر بملح اليود.

والامتناع عن الكولا ـ الكاكاو ـ الكافيين[١].

---

(١) المصدر السابق، ص٢٠٨.

## كيف تعالج الزوجة زوجها المسحور بالغذاء؟

قدمي له ٧ تمرات عجوة قبل الإفطار صباحاً لحديث الرسول ﷺ: «من تصبح بسبع تمرات عجوة لن يضره ذلك اليوم سم ولا سحر».

اخلطي ٣ ملاعق كبيرة من الحبة السوداء المطحونة في نصف كيلو من عسل النحل الطبيعي الخالص واقرأي عليه القرآن والأذكار الشرعية، وقدمي لزوجك منه ملعقة متوسطة مذابة في نصف كأس ماء دافىء صباحاً، وأُخرى مساءً، فالعسل شفاء كما ورد ذكره في القرآن الكريم ﴿شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾ [النحل: ٦٩] وعن الرسول ﷺ: «إنَّ في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلاً السام» والسام هو الموت.

أبعدي عن زوجك قدر الإمكان الأغذية التي تؤثر في جهازه العصبي مثل ـ الشاي ـ القهوة ـ الكاكاو ـ الكولا، لاحتوائهم على مادة الكافيين وأيضاً التوابل ـ الفلفل ـ البهارات الثقيلة.

عند دخوله إلى المنزل ولكي تتجنبي توتره العصبي، قدمي إليه ـ عصير التفاح المخلوط بالكرفس النيء وشاي الأعشاب المكون من

ـ الهندباء البرية والزيزفون بمعدل ملعقة متوسطة تنقع في كوب ماء مغلي لمدة ربع ساعة ثم يشرب.

أو شاي ـ القصعين وأوراق البرتقال.

أو شاي ـ قنطريون وإكليل الجبل.

ويفضل شرب شاي البنفسج والهندباء البرية والقصعين والمردكوش مخلوط بنسب متساوية مرتين يومياً للضرورة ولتهدئة الأعصاب والخوف والتوتر والفزع. أما إن كان زوجك يعاني من ثورة عصبية عنيفة، فقدمي له مستحلب البصل مرتين يومياً ومستحلب الشوفان (ضروري) وعصير الكرفس مع الخس الطازج وهو مهم جداً في هذه الحالة مع زيت القمح.

وأعظم مادة عرفت لتقوية الأعصاب وتهدئتها وخاصة في مثل هذه الحالات هو استعمال عائلة الحبوب المستنبتة وخاصة ـ القمح المستنبت بالدرجة الأولى والحمص المستنبت.

## ومن الأغذية الضرورية التي تعينه على تخطي هذه المشكلة:

شاي البابونج ـ اللبن والروب ـ العسل الأسود بمعدل ملعقة كبيرة مرتين إلى ٣ مرات يومياً ـ الخميرة النباتية ملعقة كبيرة مرتين يومياً ـ السمك والمحار ـ اللوز ـ حبوب اللقاح ـ البقدونس والجزر ـ شاي الزعتر وإكليل الجبل.

## قبل النوم يشرب:

ـ شاي المردكوش مع المليسا.

ـ كأس كبير لبن رائب.

ـ حبة فوارة من الكالسيوم والمغنيسيوم.

ـ ملعقة متوسطة من حبوب اللقاح تمضغ بالفم.

ـ حبة من غذاء الملكات[١].

(١) المصدر السابق، ص٢٤٤.

# التشابه بين الداء والدواء

قال د. القحطاني: «إنَّ الله جلَّ جلاله خلق الإنسان وجعله مشابهاً للكون بل بينهما تطابق وهذا التشابه يكشف مدى اتصاله وعلاقة الكون بالإنسان **فإنَّ معنى الإنسان هو الكون المنطوي ومعنى الكون هو الإنسان المنفتح**.

عن الإمام علي عليه السلام: «أتحسب أنَّك جرماً صغيراً وفيك انطوى العالم الأكبر».

فالإنسان يجد في الخارج من نباتات وحيوانات وجمادات حاكية عن باطنه ومشابهة لأعضائه ومقاربة لكيفياته، بل إنَّه خلق تلك الأشياء من أجل الإنسان، وبذلك سوف نعرف سِّر هذا التشابه لأنَّنا نرى اللوبيا كأنَّها كلى الإنسان وحبّ الصنوبر كقلب الإنسان وسنّ الثوم كسن الإنسان ممَّا يؤكد وجود علاقة بيئية بين هذه الأشياء والأعضاء الجسمية، ومن هذا نكتشف أنَّ وجود هذه الأشياء إنَّما هي علاج لمشابهاتها لأنَّ الله عزَّ وجلَّ لم ينزل داء إلاَّ وأنزل له دواء، وإنَّما هذه المشابهة بين هذا العضو المصاب وبين النبتة المخلوقة والمنزلة من قبل الله تعالى على هيئة تكشف حملها لعناصر وصفات وحالات ذلك العضو سوف أبين ذلك على شكل مراحل:

**المرحلة الأولى: معنى المرض**: إنَّ معنى المرض هو نقص أو زيادة بالعناصر الكيميائية داخل الجسم الإنساني ممَّا يؤدِّي إلى وجود انفعالات وحالات تعيق العضو عن الحركة المرسومة له أو الحالة المتخذة له وللمرض حالتان (صفتان) هما:

**الحالة الكيميائية**: وهي الصفة الجوهرية المهمة التي لها مدخلية وطيدة بالعناصر الكيميائية داخل الجسم من ناحية الزيادة والنقصان.

**الحالة الفزيولوجية: الصفات الفيزيائية**: وهي الصفة الظاهرية التي لها مدخلية بشكل المرض المتعلق بالعضو الإنساني من ناحية التقرح والالتهاب وغيرها من الحالات المرضية.

**المرحلة الثانية: معنى العلاج**: هو إرجاع الميزان القويم للجسم الإنساني أو داخل العضو الجسماني عن طريق وجود العقاقير الطبية التي لها مدخلية بسد النقص من المواد الكيميائية أو تقليل الزيادة فيها أو تسكين الهائج أو تهييج الساكن وما شابه من الأُمور.

**المرحلة الثالثة: معرفة العلاج**: نسب الدواء إلى الداء لمعرفة كيفية العلاج تتطلب شرحاً قصيراً للأمراض التي تصيب الإنسان بشكل عام على التصنيف الجيد الذي يكشف ما له مدخلية بالكون حيث أنَّ الأمراض بصورة عامة تنضم إلى قسمين:

**جسماني**: هي الأمراض التي لها مدخلية بجسم الإنسان من ناحية الزيادة والنقص.

**روحاني**: هي التي لها مدخلية بالحالة النفسية والروحية للإنسان من ناحية الضيق والالتواء والانبساط.

ثمَّ إنَّ هذا المرض الجسماني ينقسم إلى قسمين رئيسيين هما

مرض بري ومرض بحري ومعنى المرض البري هو الذي يتعلق بالأعضاء الجسمانية والمادة الصلبة داخل جسم الإنسان. أما البحري هو الذي يتعلق بالدورة الدموية والمادة السائلة داخل جسم الإنسان. ثمَّ إنَّ كلا القسمين ينقسمان إلى ثلاثة أقسام (جمادي ـ نباتي ـ حيواني) فتكون الأقسام عندنا ستة وهي (المرض البري الجمادي ـ المرض البري النباتي ـ المرض البري الحيواني) و(المرض البرحي الجمادي ـ المرض البحري النباتي ـ المرض البحري الحيواني).

ومعنى **المرض الجمادي**: هو المرض الذي له علاقة بالحالة الجسمانية وله مدخلية بالأعضاء الصلبة داخل الجسم كالعظام وغيرها.

ومعنى **المرض النباتي**: هو المرض الذي له علاقة بالصفة النباتية داخل الجسم من ناحية الغذاء والنمو والتنمية داخل الأعضاء بل خصوصاً البناء الجسماني ومدى علاقة الدم بهذه الأعضاء.

معنى **المرض الحيواني**: هو ذلك المرض الذي له علاقة بالحالة الحيوانية والصفة الحيوية داخل جسم الإنسان لما له مدخلية بالترابط الوثيق بين الأعضاء ومدى استجابة كل واحد للآخر أو وجود الصفة الحيوانية داخل الأعضاء من ناحية اختيار الغذاء الذي له مدخلية ببناء ذلك العضو أو إفساده. وهذا كله على سبيل الاختصار لضيق المقام وإلاَّ أنَّ هذا الكلام لم يصدر على نحو التحقيق والتدقيق إنَّما هو مجرد عرض وبيان وإليك الأدلة على هذه النظرية من الكتاب والسنة وآخر ما توصل إليه العلم الحديث والطب السليم:

١ ـ قال تعالى: ﴿۞ فَنَبَذْنَٰهُ بِٱلْعَرَآءِ وَهُوَ سَقِيمٌ ﴿١٤٥﴾ وَأَنۢبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّن يَقْطِينٍ ﴿١٤٦﴾﴾ [الصافات: ١٤٥-١٤٦] فهذه الآيات تحكي عن يونس عليه السلام

حينما دخل في بطن الحوت فخرج فانسلخ جلده نتيجة حرارة بطن الحوت فخرج جسمه محترقاً فاستخدم له الله جلَّ جلاله شجرة اليقطين علاجاً لحرق جسمه، فلو تأملنا في هذه الآية نجد أنَّ ورق شجرة اليقطين الناعم مشابه بدرجة كبيرة للجلد الإنساني وكأنَّما استعمل مكان الشاش الطبي الحديث المستعمل للحروق، وفيه إشارة إلى صحة نظرية المشابهة بين الداء والدواء أي ورق اليقطين الناعم يشبه الجلد الإنساني.

٢ ـ وما ورد عن الإمام الصادق عليه السلام قال: «الدبا يزيد في العقل والدماغ وهو جيد لوجع القولنج» فإنَّ الإمام الصادق يصف الدبا أو ما يسمى بالمصطلح العلمي (قرنابيط) إلى زيادة العقل والدماغ، ونلاحظ أنَّ داخل الدبا كأنَّه مخ الإنسان ممَّا يشير إلى صفة المشابهة بين الداء والدواء.

٣ ـ ما ورد عن الإمام الصادق عليه السلام: «إنَّ علاج الكلى بحب اللوبيا» فنلاحظ أنَّ حبة اللوبيا تشبه الكلى، وهذا كما قال الصادق عليه السلام حينما سأل الطبيب الهندي قال لهم: «فلم كانت الكلية كحبة اللوبيا» ممَّا يشير إلى صحة النظرية التي بينتها وهناك روايات كثيرة تثبت هذا تركناها مراعاة للاختصار.

٤ ـ ما ورد عن الطب التجريبي والعلم القائم الآن من أنَّ الخرنوب يستخرج منه علاج لالتهابات الكلى، فلو لاحظنا الخرنوب لوجدناه مشابه للكلى.

وأيضاً ما ورد بالتجربة من أنَّ سن الثوم علاجاً لوجع الأسنان، نلاحظ أنَّ سن الثوم يشبه سن الإنسان وخصوصاً إذا وضع في الشمس لفترة طويلة.

وأخيراً أقول إنَّ من فوائد هذه النظرية هي:

١ ـ سوف نجد لجميع الأمراض علاجاً حتى الأمراض الغريبة والخبيثة وأنا شخصياً وجدت علاج للسرطان وغيره لأنَّه ما أنزل من داء إلاَّ وأنزل له دواء.

٢ ـ سوف نتخلص من التأثير الغير مباشر للعقاقير الطبية التي تحتوي على المواد الكيميائية المصنوعة بالمصانع حيث هي تعالج من جهة وتفسد من جهة أُخرى لأنَّ هذه المواد الكيميائية لها مدخلية بالميزان الكيميائي داخل الجسم الإنساني.

٣ ـ سوف نثبت للعالم الغربي والمجتمع الإسلامي عظمة الدِّين الإسلامي ووجود وجدانية الله بوحدانية خلقه والتشابه بين الكتاب التكويني والكتاب الإنساني قال تعالى: ﴿الٓمٓ ۝١ ذَٰلِكَ ٱلۡكِتَٰبُ لَا رَيۡبَۛ فِيهِۛ هُدٗى لِّلۡمُتَّقِينَ ۝٢ ٱلَّذِينَ يُؤۡمِنُونَ بِٱلۡغَيۡبِ﴾ [البَقَرَة: ١-٣][1].

---

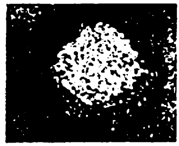
(١) مقال من جريدة «المهدي».



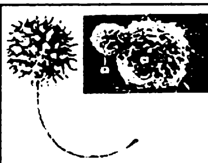
حشيشة الكبد التي تشبه في تكوينها الكبد وهي تعالج أمراض الكبد



نبات يشبه الخلية العصبية وهو يساعد في علاج المشاكل والأمراض العصبية



صورة لبويضة ناضجة وتشبه حبوب اللقاح، وحبوب اللقاح تحتوي على هرمونات وفيتامينات ضرورية لصحة المبايض وللإخصاب.

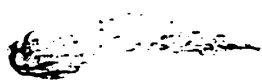


نبات يشبه في تكوينه الخلايا المناعية ويستخدم في زيادة مناعة الجسم.



نبات بلادر ويرك الذي يشبه في تكوينه الغدة الدرقية وهو يمد الجسم في علاج قصور الغدة الدرقية .
ويحتوى على كمية وفيرة من اليود





نبات يشبه في تكوينه غدة البنكرياس وهو يعالج امراض سكر الدم



نبات البلادونه الذي يشبه بؤبؤ
العين ويستخدمه طبيب الاعشاب في توسيع حدقة العين ولالتهاب العين



الجوز ويشبه في تكوينه المخ
وهو يساعد على تقوية المخ



حشيشة السعال وتشبه في تكوينها
الرئة وتعالج امراض الرئة



نبات كيلب الذي يشبه في تكوينه العمود الفقري
وهو يعالج الام العمود الفقري والتهاب المفاصل

## أمثلة واقعية حول أثر الطعام على الإنسان

لو أردنا أن نتعرف عملياً على تأثير الطعام على جسد الإنسان وعقله وروحه، فلا بُدَّ أن نرجع إلى حياة الأشخاص الَّذين اهتموا بنوعية الغذاء وكميته.

وسنجد أنَّ أعظم مثال لذلك هو الإمام علي عليه السلام، فقد كان جسده قوياً إلى درجة أنَّه قلع باب خيبر ـ وهو باب صخري كان يفتحه ٢٢ رجل ـ.

وكان بعض علماء الغرب يقول: لو أنَّ عبد الرحمان بن ملجم لم يضرب الإمام علي عليه السلام على رأسه لكان الإمام علي عليه السلام من الأحياء إلى وقتنا هذا.

وعنه عليه السلام: «وكأنّي بقائلكم يقول: إذا كان هذا قوت ابن أبي طالب فقد قعد به الضعف عن قتال الأقران ومنازلة الشجعان ألا وأنَّ الشجرة البرية أصلب عوداً والروائع الخضرة أرقّ جلوداً، والنباتات البدوية أقوى وقوداً وأبطأ خموداً»[١].

**ومنهم «المهاتما غاندي»:**

---

(١) طب المعصومين: ص٤٢.

يُعتبر غاندي ـ مُحرّر الهند ـ من أشهر الأشخاص الَّذين كانوا يدعون إلى الطعام النباتي وإلى الصيام وله في ذلك تجارب عديدة ذكرها في سيرة حياته وفي ذلك يقول: «أنا أعتقد أنَّ المرء لا يحتاج إلى المعالجة بالعقاقير إلاَّ قليلاً، ففي تسعمائة وتسع وتسعين حالة من ألف يستطيع المرء الحصول على نتائج حسنة من طرق الغذاء المُنظّم تنظيماً حسناً، والمعالجة بالماء والتراب وأمثال ذلك...».

**ومنهم الدكتور «جايلورد هوزر» زعيم «علم التغذية» في العصر الحديث:**

أُصيب في صغره بسل الورك وأجريت له ست عمليات جراحية، وتولى معالجته أشهر الأطباء في أوروبا ثمَّ في أمريكا فعجزوا عن شفائه، وعاد إلى منزله يائساً، وفي إحدى الأيَّام رآه رجل عجوز وهو يأكل فطيرة جافة فقال له: أتظن أنَّ الأطعمة الميتة تعيد إليك الصحة؟ لكي تغذي جسماً حيّاً يجب أن تعطيه أطعمة حيّة» فسأله: وما هي؟ فقال الرجل: كل شيء طازج، ومملوء بعناصر النمو، كالخضروات والفواكه، والأعشاب، وفعلاً بدأ «هوزر» باتباع هذا النظام، وبعد سبعة أسابيع زال الخراج من فخذه واستردّ صحته تدريجياً وشُفي من مرضه.

ثمَّ اتجه إلى التخصّص بعلم التغذية فصار طبيباً ماهراً وأصبح مستشاراً للملوك والأمراء ونجوم السينما، ووصلت أجرة استشارته إلى ألف دولار.

**ومنهم الدكتورة «مريم نور»:**

والَّتي أصبحت علماً من أعلام الطب في الشرق الأوسط، فقد أُصيبت الدكتورة بمرض السرطان وهي في الثلاثين من عمرها، فقرأت

في علم «الماكروبيوتيك» وشُفيت من مرضها، ثمَّ عكفت على دراسة علم الطب فأصبحت من الشهيرات في معالجة الأمراض، وقد أنشأت في لبنان مركزاً للعلاج وهو «بيت النُّور»، وتقوم الدكتورة بنشر الوعي الصحي بين أبناء الوطن العربي من خلال المحاضرات والمقالات والمقابلات الإذاعية والتلفزيونية.

**ومنهم شعب الهونزا:**

تقع «الهونزا» في أقصى حدود الهند، في شمالي كشمير بين الأفغانستان غرباً والسينسكيان الصين شرقاً ويعيش فيها شعبٌ حضاري من الناحية الإنسانية الصحية، ولذلك فقد صاروا محطّ أنظار العلماء والأطباء، وقد كتب عنهم أكثر من رحّالة وطبيب وما يهمنا في هذا المجال هو طريقة عيشهم من ناحية الطعام.

«الصحة، هي ما يتعبده هذا الشعب، وهي موضع عنايته وثروته الفريدة. وفي هذا يمثل السرّ الغريب لهؤلاء البشر، الَّذي يحاول أن يكشف عنه مشاهير علم الطب».

وكتب السيِّد ر. س. ف. شومبر، الَّذي كان يتردّد كثيراً على بلاد الهونزا، أنَّه بالنسبة لساكن البلاد، يستطيع يقوم أحدهم بالسير على الأقدام لمسافة مائة كيلومتراً دون توقّف، وأن يتمّ عمله حيث ذهب، ثمَّ أن يعود إلى بلدته، ذلك هو أمر عادي وطبيعي. ويروي المؤلِّف، أنَّه في فصل الشتاء، يقوم مواطن شعب الهونزا بحفر ثقبين في جليد إحدى البحيرات المجمّدة، ثمَّ يغطس في أحد الثقبين ويخرج من الثقب الآخر «كالدّب القطبي» على حدِّ تعبير شومبر.

ويصف السير «أوريلس ستاين»، كيف أنَّ أحد الرُّسل، قد قطع على الأقدام، مسافة تبلغ ثلاثمائة وعشرين كيلومتراً، عبر جبالٍ

بارتفاع المون بلان (القمم البيضاء في جبال الألب)، وعاد على الطريق ذاته. واستغرقت هذه الرحلة كلها سبعة أيَّام، عاد الرَّسول بعدها بنشاطه واستعداده، كما لو كان هذا السفر وأمثاله، شيئاً عادياً وشأناً يومياً.

ولا يعرف هذا الشعب الهونزاني كلمة التعب كما يقول «رودي» في كتابه: «صحة شعب الهونزا».

وكتب الدكتور «مكاريزون» في ٢ كانون الثَّاني سنة ١٩٢٦ وفي مجلة «الجمعية الملكية للفنون الحرة»، كتب يقول: «إنَّ درجة احتمال ومنعة ومقاومة هذا الشعب هي مدهشة جداً. بالنسبة لمواطن بلاد الهونزا، فإن خلع ثيابه وتعرية جسده ذي القامة الممشوقة والقياس الكلاسيكي، لكي يرمي بنفسه في مياه نهر مجلَّد، هو أمرٌ سهل كعادتنا إذ ندخل إلى مغطس مياه دافئة».

إنَّ معرفة أكثر تقصيّاً لشعب الهونزا، دفعته أن يقرِّر بأنَّ السبب لهذه الصحة العجيبة، ولهذه المنعة والمقاومة عند شعب الهونزا، يعود إلى نظام تغذيته.

إنَّ شعب «الهونزا» هو من أرباب البستنة، وزارعي خضار مشهورين، وهم يفضلون أن يرتجفوا من البرد، وأن يكتفوا بإشعال نار ضعيفة من بعض أغصان شجرة السندر الصغيرة الحجم، ومن الدغال الَّتي تنبت على سفوح الجبال، عوض أن يحرقوا السماد ذي القيمة والفائدة.

وهذا الظرف بالذات يجعلهم يتجنبون استخدام النَّار في إعداد ألوان طعامهم. وهكذا، فإنَّ غذاءهم الرئيسي يتألف من ثمار نيّة،

ومن خضار، ومن ثمار عنبية، تكون طازجة في الصيف، ومجفّفة في الشَّمس شتاءً.

وهذه الحالة بالذات هي الَّتي جعلت الدكتور «مكاريزون» يستنتج ويقرِّر بأنَّ عامل الصحة لهذا الشعب يقوم في وفرة إفراطهم بتناول المواد الغذائية النيئة. ونادراً ما يستخدمون المنتوجات المستخلصة من الحليب كالجبن والزبدة، وأندر من ذلك أكلهم للحم.

وكان الدكتور «مكاريزون» يعتبر أنَّ هنالك عوامل أخرى تسهم في هذه الصحة المزدهرة لشعب الهونزا، ولكنَّه كان يقدّر أنَّ السبب الرئيسي في ذلك يعود إلى تغذيتهم بالمواد الغذائية النيئة.

وكان يلاحظ أيضاً أثر المنع الدِّيني لاستخدام المشروبات الكحوليّة. وبالرغم من أنَّ شعب الهونزا، لا يراعي تماماً وبدقّة كبيرة التوصيات الدِّينيَّة، إلاَّ أنَّهم من الممتنعين كليّاً عن شرب الكحول.

وكان الدكتور «مكاريزون» يعتبر، أنَّ من بين العوامل الثانوية لازدهار صحة شعب الهونزا، استمرار رضاعة الطفل من أُمّه لمدَّة طويلة: الصبيان لمدَّة ثلاث سنوات والبنات لمدَّة سنتين، الأمر الَّذي كان يسهم أيضاً في تمتّعهم بصحة جيِّدة.

وكذلك فإنَّ القيام المستمر بالأعمال المنزلية، وتوغّل الجبال والسير فيها، ساهمت في نموهم الجسدي. ويستطيع الشيوخ منهم، الَّذين بلغوا سن المائة وعشر سنوات إلى المائة وخمس وعشرين سنة، أن يقوموا برحلات ونزهات لمسافة عشرة كيلومترات عبر الجبال وبين الانهيارات المتراكمة وطرق الماعز.

إنَّ أخلاق «الهونزا» تتميَّز بدرجة رفيعة من السموّ، ويمكن

مقابلتها مع أفضل الأمثال قدوة في العالم. ولا يوجد عندهم تقريباً أيّة علاقات متهتّكة بين الرِّجال والنِّساء. وقد لوحظ بكلِّ تأكيد أنَّهم أطهار في أفكارهم وفي حياتهم»، وفق ما أورده جون توبي في كتابه: «شعب الهونزا، رحلة إلى بلاد الفردوس».

وفي كتابه عن الهونزا، يذكر الدكتور برتشر رأي السيدة لوريمر، وهي تتحدَّث عن المميّزات الجوهرية لأخلاق شعب الهونزا. فهم فرحون جداً، يحبّون الحياة، يكرمون بعضهم بعضاً في علاقاتهم بين بعضهم وبين الغرباء. وهم مضيافون، ذوو لطف وعطف، صبورون متنبِّهون لمعاونة الشيوخ والأطفال ويحبّونهم.

وهم على استعداد لأن يساعدوا الجميع وفي كلِّ شيء. ويعتنون أيضاً بالحيوانات الداجنة ويعطفون عليها. ويشتغلون بحماس كبير وجدّ ومهارة، ويُظهرون في جميع مناسبات حياتهم فهماً وذكاءً نادراً. وفيض طاقتهم الحيّة يتجلَّىٰ في انعدام شعورهم بالتعب وفي حبّهم للعمل. وكُلَّما كان العمل صعباً، كُلَّما تعلّقوا به.

وكل ما كُتب ورُوي عن تحمُّس سكان بلاد الهونزا لأعمالهم، يتوافق مع أقوال الكاتب الروسي ليون تولستوي الَّذي يؤكد أنَّ السعادة الحقيقيَّة يجدها الإنسان في العمل.

ويمكن القول عن شعب الهونزا أنَّهم يعملون وكأنَّهم يلعبون وكأنهم يعملون.

وهذه الأقوال الأخيرة تنطبق أيضاً على أولاد هذا الشعب.

وفي هذا المجال، فإنَّ تربية الأولاد عند شعب الهونزا ممتازة

جداً، وتحصل، إذا صحّ القول، بشكل عفوي طبيعي. وعلى الأوروبيين والأميركيين أن يقلّدوهم في هذا الحقل.

وفق عبارات السيدة لوريمر الَّتي نقلها إلينا الدكتور برتشر «فإنَّ كل قرية من قرى بلاد «الهونزا» تشعُّ بالهدوء والسلام والسعادة، والاطمئنان إلى العيش، وحَتَّى بالغبطة الَّتي كثيراً ما تظهر بالابتسامة المشرقة على الوجوه.

وجميع الَّذين راقبوا شعب «الهونزا» مدَّة معيّنة من الزمن استطاعوا أن يتبيّنوا انعدام الحركات العصبية عندهم، وانعدام فوضى الثرثرة والإشارات وعدم الاستقرار والتلوّن».

وتلاحظ السيدة لوريمر بعد ذلك «أنَّ جميع المظاهر تدلُّ على أنَّ شعب «الهونزا» يجد الاطمئنان في صراعه الجاهد للتغلّب على الصعوبات الَّتي يلاقونها في سعيهم لتوفير العيش الضروري لهم ولحيواناتهم الداجنة، وأنَّهم لا يتحمّلون فقط بسهولة جميع ألوان الحرمان، بل يحتفظون أيضاً، بالرغم من ذلك، بمزاجهم الفرح، ويظلّون على سرورهم، ويحافظون على ارتباطهم بغبطة العيش، الأمر الَّذي يمكن أن نراه من ابتسامتهم الحليمة واللامبالية في الصور الَّتي تمثّلهم في هذه المرحلة من الحياة».

ولهذا السبب فإنَّ رواية المؤرخ بلوتارخوس عن الشعب السعيد الَّذي يعيش على حدود الهند، يمكن أن ننسبها إلى شعب الهونزا.

وفي مجلة «نديليا» السوڤياتية نجد في وصف رحلة «بلفاقي» هذا المقطع: «يطلق شعب الهونزا تسمية «ربيع الجوع» على الأشهر الثلاثة الَّتي لا تنتج فيها المزروعات ثماراً». وفي هذا الباب وقع أرباب

الرحلة على كشفٍ مستغرب جداً: فطيلة هذه الأشهر الثلاثة لا يتناول شعب الهونزا طعاماً، على الأقل وفق ما تعوَّدناه نحن.

فمرَّة واحدة يومياً يتناول أفراد شعب الهونزا قدحاً مليئاً بشراب منعش يحضِّرونه من ثمار ومياه الجبل. ولدى تحليل هذا الشراب أمكن تفسير الاستغراب: فلقد كان مزيجاً حقيقياً مجمّعاً وحاصراً لجميع المواد الغذائية تقريباً، الَّتي لها أهمية حيوية أكيدة. ويحضِّر شعب الهونزا هذا «الشراب العجيب» باستخدام ثمار المشمش كعنصر أساسي فيه. فإنَّ أشجار المشمش تنحني مثقلة بثمارها منذ نهاية تموز حَتَّى منتصف آب من كلِّ سنة. وأفراد شعب الهونزا يعاملون ويحضِّرون بتقدير كلِّي جميع هذه الثمار، فهم يأكلون القسم الداخلي الطري للنواة، أو يعصرونه لاستخراج الزيت منه، ويستخدمون الخشب لنارهم، لأنَّ الوادي فقير جداً بالمواد الصالحة للحريق. وثمار الصحة هذه هي طلّسم حقيقي بالنسبة لهذا الشعب... فجمال الجسد، والتمتُّع بالصحة الكاملة والقوية حَتَّى آخر العيش، والتحلِّي بروحية عدل وحلم ورحابة، كلُّ ذلك يعني، بالنسبة لشعب الهونزا، أن نعيش حياة جديرة بأن نحياها على وجه هذه الأرض[١].

**ومنهم شعب غواراني:**

يتقيَّد شعب «غواراني»، على غرار الهونزا، بالشروط الصحيّة: فيحافظ أفراده على نظافة أجسامهم وثيابهم ومنازلهم. لا يشربون إلاَّ الماء القراح، يغتسلون غالباً، ويحبُّون الشَّمس. يعيشون حياة حضريَّة، ويهتمّون بزراعة الحدائق، وقد سجّلوا نجاحاً ملموساً في

---

(١) نكون أو لا نكون ص٤٨.

هذا المضمار. هم معتدلون كثيراً ومقلّون في الطعام. يعيشون بخشونة أهل أسبارطة اليونانية. غذاؤهم الرئيسي الفاكهة، وثمارهم المفضّلة الأناناس، ويستهلكون هذه الفاكهة طوال أيّام السنة، بالإضافة إلى ثمار أخرى كاملة النضج. ويبدو العسل البري في عداد ألوان الطعام الّتي تشكل نظامهم الغذائي، إلى جانب الخضار الطازجة الخضراء، والبطاطا المتعدّدة الأنواع، والكوسى، والجوز الغني بالزيت، والنباتات عند ظهورها، والحبوب النابتة؛ الأمر الّذي يجعل طعامهم غنيّاً بالمواد الزلالية ذات المصدر النباتي المحض، وبوجبات محدودة.

وهم لا يستهلكون الحليب ومشتقّاته، ولا يأكلون الطرائد إلاّ نادراً. وبصورة عامة يؤلّف الطعام النيء أساساً لأكلهم اليومي. فهم لا يستعملون الملح إطلاقاً، اعتقاداً منهم بأنّه يقصّر الحياة. فهم مقلّون في الطعام، هازئون بالألم وبما من شأنه أن يثقل الفكر. يمضغون الطعام بعناية، ويلزمون الصمت التام طوال مدّة الجلوس إلى المائدة. تتميَّز حياتهم اليومية بفرح لا يعرف الهموم. لهم خبرة مدهشة في شؤون النبات، ويتمتعون بموهبة نادرة في معالجة الأمراض الّتي تجتاح السهول الاستوائية المنخفضة، وفي الوقاية من هذه الأمراض[١].

---

(١) نكون أو لا نكون ص٦٦.

# الفصل الثالث

# الميزان في الغذاء

# الميزان في الغذاء

إنَّ غريزة الطعام والشراب من الغرائز الجسدية الَّتي أودعها الله تعالى في جسم الإنسان، ولذلك فإنَّه تعالى لم يمنع الإنسان عن تلبية التلذذ بها فقال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِى ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ إِنَّهُۥ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾ [البقرة: ١٦٨]، وقال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ [البقرة: ١٧٢].

وإنَّما جعل ميزاناً في تناول الطعام والشراب يؤدِّي بالإنسان إلى التمتع بالصحة الجيدة وهو عبارة عن أمور:

١ ـ مراعاة الحلال والحرام في الطعام.

٢ ـ تحديد كمية الطعام.

٣ ـ أوقات الطعام.

٤ ـ تناول الطعام.

٥ ـ تناول الطعام المفيد.

# الحلال والحرام من الطعام والشراب

اعتبر الإسلام أنَّ الحلال من الطعام والشراب هو ما كان طيّباً أي طاهراً خالياً من الأذىٰ والضرر، قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِي ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِۚ إِنَّهُۥ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾ [البقرة: ١٦٨].

وأنَّ الحرام هو ما كان خبيثاً، قال تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ٱلرَّسُولَ ٱلنَّبِيَّ ٱلْأُمِّيَّ ٱلَّذِي يَجِدُونَهُۥ مَكْتُوبًا عِندَهُمْ فِي ٱلتَّوْرَىٰةِ وَٱلْإِنجِيلِ يَأْمُرُهُم بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَىٰهُمْ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ ٱلْخَبَٰٓئِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَٱلْأَغْلَٰلَ ٱلَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْۚ فَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِهِۦ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَٱتَّبَعُواْ ٱلنُّورَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ مَعَهُۥٓۙ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ﴾ [الأعراف: ١٥٧].

والحكمة في تحريم الخبائث هي وقاية الإنسان من مضارها.

فعن الإمام محمَّد الباقر عليه السلام: «إنَّ الله تبارك وتعالى لم يحرّم ذلك على عباده وأحلَّ لهم ما سوى ذلك من رغبة فيما أحلَّ لهم ولا زهد فيما حرّمه عليهم ولكنَّه تعالى خلق الخلق فعلم ما يقوم به أبدانهم وما يصلحهم فأحلَّه لهم وأباحه، وعلم ما يضرّهم فنهاهم عنه وحرّمه عليهم، ثمَّ أحلَّه للمضطر في الوقت الَّذي لا يقوم بدنه إلاَّ به فأمره أن ينال منه بقدر البُلغة لا غير ذلك»[1].

(١) علل الشرائع: ص٤٨٤.

# الأطعمة المُحرّمة

وقد عُدّ من الأطعمة المحرّمة أموراً عديدة يجمعها قوله تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ ٱلْمَيْتَةُ وَٱلدَّمُ وَلَحْمُ ٱلْخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ لِغَيْرِ ٱللَّهِ بِهِۦ وَٱلْمُنْخَنِقَةُ وَٱلْمَوْقُوذَةُ وَٱلْمُتَرَدِّيَةُ وَٱلنَّطِيحَةُ وَمَآ أَكَلَ ٱلسَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى ٱلنُّصُبِ وَأَن تَسْتَقْسِمُوا۟ بِٱلْأَزْلَٰمِ ۚ ذَٰلِكُمْ فِسْقٌ ۗ ٱلْيَوْمَ يَئِسَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ مِن دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَٱخْشَوْنِ ۚ ٱلْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِى وَرَضِيتُ لَكُمُ ٱلْإِسْلَٰمَ دِينًا ۚ فَمَنِ ٱضْطُرَّ فِى مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِّإِثْمٍ ۙ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [المائدة: ٣].

وقوله تعالى: ﴿قُل لَّآ أَجِدُ فِى مَآ أُوحِىَ إِلَىَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُۥٓ إِلَّآ أَن يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُۥ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ ٱللَّهِ بِهِۦ ۚ فَمَنِ ٱضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [الأنعام: ١٤٥].

## أ ـ الميتة:

الميتة من الحيوان هي الّتي تموت من غير ذبح شرعي.

ومن مصاديقها:

١ ـ المخنقة وهي: الحيوان الّذي يموت خنقاً.

٢ ـ الموقوذة وهي: الحيوان الّذي يُضرب حتّى الموت.

٣ ـ المتردية وهي: الحيوانات الّتي تقع من مكان عال ثمَّ تموت.

٤ ـ النطيحة وهي: الحيوانات الَّتي تموت بنطحة من حيوان آخر.

٥ ـ وما أكل السبع وهو: اللحم الَّذي يتركه السبع بعد تمزيقه وأكل قسم منه.

والحكمة في تحريم الميتة هي أنَّ الدم بعد فقدان الحياة يصبح بحكم تركيبة من أصلح الأوساط لنمو الجراثيم فإذا بقي في الحيوان فإنَّه يؤدِّي إلى التعفن والتسمم وبالتالي سيؤدِّي أكله إلى الأضرار الصحية الكثيرة.

سُئل الإمام الصَّادق عليه السلام لماذا حرّم الله الميتة؟ فقال عليه السلام: «قد جمُد فيها الدم وتراجع إلى بدنها فلحمها ثقيل غير مري»[1].

وعنه عليه السلام: «أمَّا الميتة فإنَّه لا يدنو منها أحد ولا يأكلها إلاَّ ضعف بدنه ونحل جسمه ووهنت قوته وانقطع نسله، ولا يموت آكل الميتة إلاَّ فجأة»[2].

## الذبح على الطريقة الإسلامية:

ذكر الله تعالى في كتابه وجوب ذكر الله تعالى عند ذبح الحيوانات فقال تعالى: ﴿وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ﴾ [الأنعام: ١٢١].

فإذا لم يُذكر الله تعالى حرم أكل الذبيحة.

**قد يُقال**: ما الحكمة في وجوب ذكر الله تعالى؟

**الجواب**: ثبت في التجارب العلمية أنَّ للكلام الصادر من الإنسان أثر إيجابي أو سلبي على الواقع الخارجي، فإن كان الكلام

---

(١) علم الطب والصحة: ص١٣٢.

(٢) علل الشرائع: ص٤٨٤.

مشتملاً على ذكر الله تعالى فإنَّه يترك أثراً إيجابياً على الآخرين ـ وذكرنا هذا الموضوع بالتفصيل في كتابنا «النظام الصحي» ـ يقول بعض الأطباء: المعروف إنَّ الغنم والجمل لا يقاومان عند ذبحهما ولا يستجمعان خوفاً كبيراً في الانفعال الباطني بعكس البقر، فالبقر يقاوم كثيراً عند ذبحه، فيستجمع الصلابة والاستنفار والخوف والألم.. فعندما نأكل لحم البقر فإنَّنا نأكل هذه الانفعالات التي عاشها الحيوان عند الذبح وهنا يأتي دور ذكر اسم الله تعالى فهو تمهيد وتهدأة تصل إلى روح الحيوان ـ الذي خُلق من أجل الإنسان ـ فيقبل هذا العمل وينسجم معه فلا تنتقل انفعالاته إلى الإنسان، ولعلَّ الذكر يساهم في إزالة الآثار السلبية الناجمة ـ النفسية والجسدية ـ الناجمة عن الذبح فمن المعروف أنَّ اسم الله تعالى يغلب كل شيء، ويطهّر كل نجس ويصلح كل فاسد ويشفي كل مريض..

جاء في كتاب «النُّور المبين في قصص الأنبياء والمرسلين» أنَّ الشيطان لما همَّ بإغواء النبي أيُوب ﷺ، كان الإخفاق نصيبه في كل حيلة يعتمدها حتى تنبه إلى طريقة تمكنه من إغواء النبي ﷺ وهي إطعامه بلقمة من الحرام لأنَّ الطعام المحرم يطفىء نور الإيمان في قلب الإنسان فتمهد حلكة قلبه السبيل أمام الشيطان لاستغفاله كما يشاء.

ولتحقيق مأربه المريب هذا، ظهر ذات يوم بمظهر طبيب لرحمة زوجة النبي أيُوب ﷺ وهي تشق طريقها نحو الصحراء تاركة المدينة وراء ظهرها. سأل الشيطان رحمة لماذا تقصد الصحراء وقد حان العصر.

أجابت رحمة وهي في غفلة من أنَّه الشيطان يريد استغلالها في سبيل إغواء النبي أيُوب ﷺ: لي في ناحية من هذه الصحراء زوج مريض، أذهب إليه لئلا يبات اللَّيل وحيداً.

أخذ الشيطان يسأل رحمة عن مرض زوجها وهل أنَّه يشعر بكذا وكذا من الأعراض وتجيب رحمة بالإيجاب وقد نالتها الدهشة لحذاقة هذا الطبيب الذي شخص كافة أعراض المرض قبل أن يرى المريض.

بعد هنيهة، أردف الشيطان: أنَّ معالجة زوجك بسيطة ميسورة للغاية يكفيك أن تذبحي نعجة دون ذكر اسم الله عليها وتطعمي زوجك المريض من لحمها فسينال الشفاء تواً بعد أن يتناول من ذلك اللحم.

قررت رحمة تنفيذ ما أوصاها بها الشيطان، إلاَّ أنَّها أرادت إخبار زوجها لتستأذنه في أمر إعداد النعجة.

استفز نبأ اللقاء بين رحمة والطبيب، النبي أيُّوب عليه السلام، فقال لها ينبهها: ألا تعلمين أنَّ ذبح الحيوانات دون ذكر اسم الله عليها والتناول من لحوم مثل هذه الحيوانات حرام. إنَّه الشيطان أراد أن يذيقني طعاماً من الحرام بهذه الوسيلة ليتمكن من إغوائي ويحقق بذلك أمله. ثم استطرد عليه السلام: يا رحمة لن آذن لك بالمبيت معي لليلة أخرى. إنِّني أخاف أن يذيقني الشيطان طعاماً من الحرام عن طريقك فيغلبني على أمري.

أمر النبي أيُّوب عليه السلام زوجته بالعودة إلى المدينة في اليوم ذاته. ولما حل الظلام شكا همَّه ووحدته لربّه فأمره الله أن يضرب الأرض بقدميه فوراً لينبثق منها ينبوع يغتسل بمائه وينال الشفاء العاجل بذلك. لم يبق لجراحه التي أصابته إثر مرضه أثر في جسمه وأعاد له الله سبحانه وتعالى ما فقده أضعافاً مضاعفة[١].

---

(١) مفاسد الحرام: ص٧٤.

## التكبير على اللحوم قبل ذبحها يشهرها من الجراثيم[1]

تناقلت أربع وكالات أنباء نتائج بحث علمي، قام به ثلاثون باحثاً سورياً، حيث توصلوا إلى نتيجة أثارت اهتمام الناس في سوريا والخارج.

وفي التفصيل أنَّ الأبحاث التي استمرت ثلاث سنوات، أدت إلى نتائج تفوق الوصف والخيال في هذا المجال. فقد أثبتت التجارب المخبرية أنَّ اللحم غير المسمَّى والمكبّر عليه يمتلىء بمستعمرات الجراثيم والدماء المحتقنة فيما اللحم المُسمَّى والمكبّر عليه خال منها.

البداية مع الأستاذ عبد القادر الديراني: إنَّ عدم إدراك الناس في وقتنا هذا، للحكمة العظيمة المنطوية وراء ذكر اسم الله على الذبائح، أدَّى إلى إهمالهم وعزوفهم عن التسمية والتكبير عند القيام بعمليات ذبح الأنعام والطيور، ممَّا دفعني إلى تقديم هذا الموضوع بأسلوب أكاديمي علمي يبين أهمية وخطورة هذا الموضوع على المجتمع الإنساني. ويأتي عملي هذا بناءً على ما شرحه أستاذي العلامة الكبير محمد أمين شيخو في دروسه القرآنية التي كان يلقيها علينا، والتي خطت في كتابه «تأويل القرآن العظيم»... وهكذا، قمت بمراجعة أبرز العلماء والأطباء المتخصصين في هذا المجال، وتم الاتفاق على إجراء بحث شامل يستوفي الأمر كلياً.

*** إنَّ التسمية وكذلك التكبير يعتبران عملين دينيين. فما الذي**

---

(١) مقال مقتطف من مجلة الطب العربي، مجلة طبية اجتماعية شهرية، الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات، بيروت، ٢٠٠٣، العدد ٩٨، ص٥٤ _ ٦٠، بتصرف.

**دفعك لأن تظن أنَّ لهما فوائد صحية. وما هي الآيات التي تحض على ذكر اسم الله على الذبائح. وما هي شروحها في هذا المجال؟**

كان العلاَّمة يقول لنا، كلَّما مرَّت آية تحض على ذكر اسم الله على الأنعام والطيور عند ذبحها: «إنَّ الذبيحة التي لا يذكر اسم الله عليها، يبقى دمها فيها ولا تخلو من الميكروبات».

لقد أكد الله تعالى، على أهمية أمر التسمية والتكبير في ثماني آيات قرآنية منها: ﴿وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ﴾ [الأنعام: ١٢١]، ﴿فَكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ إِن كُنتُم بِآيَاتِهِ مُؤْمِنِينَ ﴿١١٨﴾﴾ [الأنعام: ١١٨]، ﴿وَأَنْعَامٌ لَّا يَذْكُرُونَ اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا افْتِرَاءً عَلَيْهِ﴾ [الأنعام: ١٣٨]، ﴿...فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافَّ﴾ [الحج: ٣٦].

كذلك هناك الكثير من الأحاديث الواردة عن السيرة النبوية حول هذا الموضوع، كالحديث الذي رواه مسلم: «ضحَّى رسول الله ﷺ بكبشين أملحين أقرنين، ورأيته يذبحهما بيده، واضعاً قدمه على صفاحهما، وسمَّى وكبر». وأيضاً حديث: «إذا سميتم فكبروا». هذان الحديثان مصادقان لآيات التكبير بالقرآن على الذبائح.

## النتائج المفاجئة:

**■ د. نبيل الشريف.. كيف تعاملتم، بداية، مع هذا الأمر خصوصاً من وجهة النظر العلمية؟**

في البداية، تعامل طاقم البحث مع الموضوع بشيء من البرود والتردُّد، إذ لم يكن يخطر في بال أحد أن يكون للتكبير على الذبائح، وهو موضوع ديني بحت، أثر طبي بالغ الأهمية أيضاً، ما إن بدأت النتائج الأولية بالظهور، حتى ذهل فريق البحث لما رأى، وبدأ يتعامل

مع الموضوع بالجدية والاهتمام اللذين يستحقهما. وواقع الأمر أنَّ سيل المفاجآت لم يتوقف طيلة فترة البحث والدراسة. لقد كان لهذه الكلمة، أثر إعجازي مهول بدا من خلال العقامة الجرثومية للحوم التي ذكر اسم الله عليها أثناء الذبح، وخلو نسيجها من الدماء، بعكس اللحوم التي لم يذكر اسم الله عليها عند الذبح، التي كانت تعجُّ بمستعمرات الجراثيم وتغصُّ بالدماء.

■ **علمياً، كيف توصلتم إلى نتائج أبحاثكم عن أثر التكبير على الذبائح؟**

لقد قمنا بإجراء دراسة جرثومية على عينات عديدة من لحوم العجول والخرفان والطيور المذبوحة مع ذكر اسم الله وبدون ذلك.. فقد تم نقع هذه العينات لمدة ساعة في محلول مطهر ١٠٪، ثم قمنا بزراعتها في محلول مستنبت من «الثيوغليكولات».. وبعد أربع وعشرين ساعة من الحضن في محمّ جاف بحرارة ٣٧ درجة، نقلت أجزاء مناسبة إلى متنبتات صلبة من الغراء المغذي والغراء بالدم ووسط EMB، وتركت في المحم لمدة ٤٨ ساعة، هذه العملية أظهرت النتائج الواضحة التالية:

**أولاً: عيانياً (للرؤية العادية)**: بدا لون اللحم المكبّر عليه زهرياً فاتحاً، بينما كان لون اللحم غير المكبر عليه أحمر قاتماً يميل إلى الزرقة.

**ثانياً: جرثومياً**: أثر دراسة العينات جرثومياً، لوحظ ما يلي:

**أ ـ في العينات المكبّر عليها**: لم يلاحظ على كل أنواع اللحوم المكبّر عليها أي نمو جرثومي إطلاقاً، وبدا وسط «الثيوغليكولات»

عقيماً ورائقاً. وبعد ٤٨ ساعة، كانت أطباق «الغراء المغذي، والغراء بالدم، EMB» خالية تماماً من أي نمو جرثومي.

ب ـ **العينات غير المكبّر عليها**: بدا وسط الاستنبات الثيوغليكولات» معكراً جداً ممَّا يدلُّ على نمو جرثومي كبير. وبعد ٤٨ ساعة من النقل على الأوساط التشخيصية، تبين لنا: نمو غزير من المكورات العنقودية والحالة للدم بصورة خاصة، ومن المكورات العقدية الحالة للدم أيضاً، ومن مكورات أُخرى عديدة. ولاحظنا على وسط EMB، نمواً كبيراً للجراثيم سلبية الغرام مثل العصيات الكولونية والمشبهة بالكولونية، في حين بدا على الغراء المغذي نمو جرثومي غزير أيضاً.

**ثالثاً**: **نسيجياً**: لوحظ وجود عدد أكبر من الكريات البيض الالتهابية في النسيج العضلي، وعدد أكبر من الكريات الحمراء في الأوعية الدموية، وذلك في العينات غير المكبّر عليها، بينما خلت نسج لحوم الذبائح المكبّر عليها تقريباً من هذه الكريات الدموية.

## عودة للعهد:

**■ أستاذ عبد القادر. كيف لكلمة معنوية مثل «الله أكبر» تذكر أثناء ذبح الحيوان، أن تعطي هذه النتائج والمنعكسات المادية المتجلية في نقاء وعقامة لحم الذبيحة؟**

منذ الأزل، وعندما عرض الله تعالى حمل الأمانة على الأنفس كلها فأشفقت منها، لم يتصد لحملها إلاً فئة واحدة غامرت مغامرة عظيمة، وعاهدت ربها على أن لا تنقطع عنه لحظة واحدة. وقد قبل ربها عهدها وميثاقها ووعدها بجنَّة الخلد إن هي وفت بعهدها. وإلى ذلك العرض وذاك العهد، يشير القرآن الكريم: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا ٱلْأَمَانَةَ عَلَى

ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ وَٱلۡجِبَالِ فَأَبَيۡنَ أَن يَحۡمِلۡنَهَا وَأَشۡفَقۡنَ مِنۡهَا وَحَمَلَهَا ٱلۡإِنسَٰنُۖ﴾ [الأحزاب: ٧٢]. عندها، قبل هذا الكون بمن فيه من المخلوقات، أن يكون خادماً للإنسان..، تسير بمعاملتك لها ضمن ما شرعه لك. ومن هذه المخلوقات، الأنعام والطيور التي اختارت أن تقدم جسدها أضحية لهذا الإنسان الكريم الذي تصدى لحمل الأمانة. أمام هذه التضحية العظيمة وعرفاناً بالجميل، لا بدَّ لهذا الإنسان أن يقابل الإحسان بالإحسان، فيذكر لها اسم ربها عند الذبح ليمنحها قفزة تسمو بها من نعيمها النفسي التي كانت عليه في دنياها، إلى نعيم أرقى وأبقى بعد أن أدت وظيفتها، وقامت بما آلت على نفسها تنفيذه. قال تعالى: ﴿لِّيَذۡكُرُواْ ٱسۡمَ ٱللَّهِ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُم مِّنۢ بَهِيمَةِ ٱلۡأَنۡعَٰمِۗ﴾ [الحج: ٣٤]. فعندما تنزع الذبيحة ثوبها الوظيفي وينكشف الغطاء عنها، تغدو كلها أسماع وأذواق وأبصار.. لقد أصبحت في عالم كن فيكون.. فبلحظة، وبمجرد التفاتها، تعقل أية لغة ينطق بها الذابح.. إنَّ تعليم الله تعالى لها في تلك اللحظة، غير ذاك التعليم وهي في جسدها. إنَّ تحولها لله تعالى لحظة النزاع والموت، يجعلها تفقه أية لغة، ومع كلمة «بسم الله»، و«الله أكبر» تطير نفسها شعاعاً لبارئها وهي فرحة مغتبطة بالنظر إلى خالق الجمال ومبدعه، راضية بما يغدق عليها من إنعاماته وإكراماته، مرضية بما قدمت من جسدها أضحية لهذا الإنسان المكرَّم. إنَّها ترتج رجاً بما غمرت به من بحور النُّور الإلٰهي المشرق المونق المغدق، فتنعكس هذه الرجة الحبية على جسدها، فيتدفق دمها غزيراً ويفرُّ معه عن جسدها كل أذى.

## قبل التكبير وبعده:

■ **دكتور فايز الطوخي.. بصفتك مديراً لأحد المسالخ. هل ثمة**

**فروقات لاحظتها في التعامل مع الحيوان قبل التكبير وبعد أن بدأتم بالتكبير في المسلخ الذي تشرف عليه؟**

إنِّي أعمل في أحد أكبر المسالخ في سوريا.. وما إن ظهرت نتائج الأبحاث، حتى بادرت إلى تطبيقها في المسلخ الذي أشرف عليه.. وكم كانت دهشتي ودهشة العمال والفنيين كبيرة من وضوح الفوارق بين قبل وبعد.. لقد كنَّا نعاني الكثير لإدخال الحيوانات إلى صالة الذبح بالشدّ تارة وبكثرة العمال تارةً أُخرى.. ولكن المفاجأة الكبيرة، بعد تطبيق التكبير في المسلخ، إن قوْد الحيوانات إلى صالة الذبح، أصبح يتم بكل سهولة، هذا غير الجو الخانق المفعم بالقسوة والرهبة الذي كان يسود المسلخ، فزالت مظاهره، بعد التكبير، وحل محلها الفرح والسرور.

## أمراض عدم التكبير:

■ **دكتور فؤاد نعمة.. كيف يؤثر بقاء الدم والجراثيم في لحوم الذبائح التي لم يذكر اسم الله عليها، على صحة الإنسان سلباً. ولماذا؟**

إنَّ هيجان واختلاج أعضاء وعضلات الحيوان اللذين يولدهما ذكر اسم الله عند الذبح، يكفل اعتصار أكبر كمية من الدماء من جسد الذبيحة. أما في حال عدم التكبير على الذبيحة، فإنَّ نسبة كبيرة من هذا الدم تبقى في جسدها، ممَّا يسمح لكثير من الجراثيم الممرضة الانتهازية الموجودة في جسم الحيوان بشكل مسبق (مثل المكورات العنقودية أو العقدية أو عصيات القيح الأزرق أو الكولونيات)، بالنمو والتكاثر بشكل غير طبيعي. فإذا تناول المستهلك هذه اللحوم، فإنَّها

تعبر الغشاء المخاطي للمعدة وتدخل إلى جميع أعضاء الجسم. إنَّ هذه الفوعة الكبيرة من الزيفانات (سموم الجراثيم) قد تسبب نخراً في العضلة القلبية، والتهاباً في شغاف القلب، وتحدث انتانات دموية شديدة قد تصل نسبة الوفيات فيها إلى ٢٠٪، كما تؤدِّي إلى انسمامات غذائية عديدة. ولبعض هذه الجراثيم قدرة على حلّ الدم وإحداث سمية في الكريات البيضاء التي تقوم بالدفاع عن الجسم.

**■ دكتور أنور العمر.. هل يكفل تجميد اللحوم أو تعريضها لدرجات حرارة عالية القضاء على الجراثيم والعوامل الممرضة؟**

إنَّ الكثير من الجراثيم الممرضة تفرز دفانات سامة تقاوم الحرارة، وبالتالي، فإنَّ عملية طهي اللحوم لا تفيد في القضاء عليها. كما إنَّ بعض الجراثيم تحتفظ بقوتها حتى لو تعرضت للتجميد أو التبريد؛ إذ عند عودتها إلى درجات الحرارة الطبيعية، تعود الجراثيم إلى نشاطها، فتتكاثر وتنمو وتنتج السموم.

**الطعام الحلال:**

**■ عبد القادر.. هناك من يقول إنَّه لا داعي لذكر اسم الله على الذبيحة عند الذبح، ولكن يكفي عند الطعام التسمية فيقولون (سمِّ وكل).. فما رأيك؟**

نحن كأُمَّة إسلامية، علَّمنا رسول الله ﷺ عند الأكل والشرب، وليس عند ذلك فقط، بل تمتد لمباشرة كل أمر، وهو ما لا اختلاف فيه، والحكمة منه، تذكير النفس بنعم الله حتى ينشأ بها الحمد والحب له تعالى. وهذا طريق من طرق الإيمان المطلوب من كل إنسان أن يسلكه. لكنَّه تعالى، حرَّم ما لم يذكر عليه اسم الله ﴿وَلَا تَأْكُلُواْ مِمَّا لَمْ

يُذْكَرِ ٱسْمُ ٱللَّهِ عَلَيْهِ﴾ [الأنعام: ١٢١] ولو كان بحسب الادعاء الوارد (سمِّ وكل)، لما وردت الآيات بهذه الصيغة، بل لأمرنا الله تعالى بذكر اسمه على ما نأكل ولا داعي لهذ النهي. فكلمة ﴿لَمْ يُذْكَرِ﴾ [الأنعام: ١٢١] بالزمن الماضي؛ أي عند الذبح، والذاكر بصيغة المبني للمجهول، أي الذي قام بالذبح.

**■ دكتور فايز الحكيم.. ما هي الملاحظات التي توفرت للفريق الطبي أثناء جولاتكم في المسالخ؟**

في إحدى الجولات التي قام بها طاقم البحث الطبي إلى أحد مسالخ الطيور، فوجىء برؤية منظر تقشعر له الأبدان.. فهم لا يكتفون بعدم ذكر اسم الله عند ذبح الطيور، بل يكدسونها في براميل بعضها فوق بعض، فتموت بالاختناق قبل أن تموت من جرَّاء عملية الذبح. وآخرون يذبحون الحيوانات وهي مكبَّلة الأيدي والأرجل، ممَّا يعيق حركتها تماماً، فلا تتمكن من اعتصار الدماء التي في جسدها.

**■ ما كانت ردة فعل الناس على هذا الموضوع؟**

ما إن ظهرت نتائج أبحاثنا وأذيعت على الناس، حتى أقبلوا على ذكر اسم الله على الذبائح. في الفترة نفسها، كان يغزو سوريا، مرض يصيب الفراريج ويشبه الطاعون يقال له «نيوكاسل».. فجأة، اختفى هذا المرض، واختفت معه الإصابات حتى أنَّنا حاولنا العثور على حالة مرضية واحدة لاستخدامها في مجال المقارنة بين الفروج المكبَّر عليه وذلك المذبوح بلا تكبير لنتمكن من دراسة تأثير التكبير عليه، فلم نعثر على أثر.

**■ هل من كلمة أخيرة؟**

أحب أن أوجه دعوة للعودة إلى الحق، فالعود أحمد والرجوع

إلى التكبير خير من التمادي بالأذى، وما كان أمر الله لنا بالتكبير على الذبائح في كتبه المقدَّسة، إلاَّ وصية حبية حرصاً على صحتنا وصحة أبنائنا النفسية والجسمية». انتهى الحوار.

لقد أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أنَّ ذبح الحيوانات على الطريقة الإسلامية هي أفضل طريقة صحية ومفيدة، حيث أنَّ عملية الذبح الَّتي تتمُّ بقطع الأوردة الرئيسية في الرقبة مع المحافظة على بعض الأوردة والشرايين وعدم فصل الرأس عن الجسد أثناء الذبح، تضمن خروج أكبر كمية من الدم، لاتصال المخ مع القلب مِمَّا يُعطى الفرصة لكميات كبيرة من الدم للخروج من جسم الحيوان المذبوح.

أمَّا إذا كانت عملية الذبح خلاف هذه الطريقة فإنَّها تؤدِّي إلى صدمة عنيفة للحيوان (نتيجة عدم ضخّ الدم بأمرٍ من المخ) يتبعها تجمّد الدم في العروق والجسم مع ترسب حامض (البوليك) في لحم الحيوان المصدوم[١].

**ب ـ الدم:**

وهو المادة المعروفة الَّتي بها قوام حياة الحيوان والإنسان، والمُراد منه المسفوح، لقوله تعالى: ﴿قُل لَّآ أَجِدُ فِي مَآ أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُۥٓ إِلَّآ أَن يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُۥ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ ٱللَّهِ بِهِۦ ۚ فَمَنِ ٱضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [الأنعام: ١٤٥]. وهو الَّذي كان أهل الجاهلية يجعلونه في الأمعاء ويشوونه ويأكلونه ومنه الطحال، وقد حرّمه الإسلام لأنَّه مرتع

---

(١) القرآن والطب الحديث: ص١١٧.

للجرائيم فمنه تتولد ومنه تنتشر، حيث تتكاثر فيه بسرعة هائلة لا يوازيه فيها إلاً الحليب، وتناوله يؤدِّي إلى أضرار تصيب الكبد والمعدة والأمعاء وترسب في الكلى، كما يؤدِّي إلى قساوة القلب في الإنسان ويجعله عرضة لارتكاب جرائم السرقة والقتل[١]، وإلى هذه الناحية أشار الإمام الصَّادق عليه السلام بقوله تعالى: «وأمَّا الدم فإنَّه يورث الكلب، وقسوة القلب، وقلَّة الرأفة والرَّحمة»[٢].

## ج - لحم الخنزير:

حرّم الدِّين الإسلامي تناول لحم الخنزير قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة وها هو العلم الحديث يكتشف حكمة التحريم الدِّيني والَّتي منها:

أنَّه يؤدِّي إلى الإصابة بمرض السرطان، وقد قام الدكتور «ريكفيك» الألماني بتجارب على الحيوانات فلاحظ أنَّ الَّتي أُطعمت بلحم خنزير قد أُصيبت بالسرطان وخاصة سرطان الجلد[٣].

كما أنَّه يؤدِّي إلى ارتفاع ضغط الدم وتصلّب الشرايين المُسبّب للجلطة القلبية وذلك لما يحويه من نسبة عالية من الكولسترول، وإلى أمراض الكبد، وتورمات الأكزما المصحوبة بالحكة المؤلمة، والتهاب الرئة المزمن، والتهاب المفاصل[٤].

---

(١) القرآن والطب الحديث: ١١٨.
(٢) مواهب الرَّحمٰن: ج١٠، ص٣٧٧.
(٣) علم الطب والصحة: ص١٢٥.
(٤) المصدر نفسه: ص١٢٨.

وفي الخنزير ديدان «شريطية» ويبلغ طولها(٢ ـ ٣) متر تصيب الإنسان إذا تناول لحم الخنزير غير المطبوخ جيداً وتُسبّب له اضطرابات في الجهاز الهضمي مع ضعف عام ونحول وإصفرار الوجه، وفيه «الدودة الحلزونية» ويبلغ طولها (٣ ـ ٥) ملم وتصيب الإنسان عند تناوله للحمه الغير المطهو جيداً وتُسبّب في تخديش والتهاب جدار المعدة بسبب مهاجمة أنثى الدودة الشعرية لجدار المعدة مسبّبة أعراضاً شبيهة بحالة التسمم الغذائي وأعراض أخرى كالأوجاع في العضلات.

إضافة إلى ذلك فإنَّ الخنزير حيوان قذر يأكل النجاسات والقاذورات والجيف، وقلبه ميت، وعديم الغيرة على أنثاه وبناته وآكل لحمه يُصاب بعدم الغيرة على عرضه، ولهذا نجد انتشار الزنا بشكلٍ أوسع في المجتمعات الَّتي ينتشر فيها أكل لحم الخنزير.

## د ـ الحيوانات المفترسة:

عن الإمام الرضا عليه السلام أنّه كتب لمحمد بن سنان: «حرّم سباع الطير والوحش كلها لأكلها من الجيف ولحوم الناس والعذرة وما أشبه ذلك...»(١).

يقول الأطباء: إنّ الحيوانات المفترسة آكلة للحوم وهو الغذاء الوحيد لها، ولمّا كانت الحيوانات تصاب بأمراض فإنّ نسبة انتقال الأمراض من الحيوان إلى الإنسان نسبة عالية جداً وهذا بخلاف الحيوانات التي تأكل النبات فقط.

(١) علل الشرائع ص٤٨٢.

## هـ ـ الطحال والغدد المتكونة في اللحم:

عن الإمام علي عليه السلام أنّه قال: «لا تأكلوا الطحال فإنّه بيت الدم الفاسد، واتّقوا الغدد من اللحم فإنّه يحرّك عرق الجذام».

والطحال هو العضو الذي ينظف الدم من كروياته الهرمة والتالفة، إمّا بحكم موتها أو انتهاء أمدها، ولذا عبّر عنه الإمام عليه السلام بأنّه «بيت الدم الفاسد».

أمّا الغدد فهي التي تدافع عن الجسم ضد الميكروبات لذلك فإنّها تتضخم عند حصول الغزو الميكروبي وبالتالي فإنّها قابلة لأن تكون محلاً للجراثيم والميكروبات.

من هنا ندرك الحكمة من حرمة الطحال والغدد. والله أعلم.

## و ـ أكل الخبائث والمضرّات:

فكل ما يستخبثه طبع الإنسان ويضرّ به ضرراً بالغاً فهو محرّم كتناول السُّم وكالنجاسات والحشرات ونحوها.

وقال تعالى: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيۡهِمُ ٱلۡخَبَٰٓئِثَ وَيَضَعُ عَنۡهُمۡ إِصۡرَهُمۡ وَٱلۡأَغۡلَٰلَ ٱلَّتِي كَانَتۡ عَلَيۡهِمۡۚ فَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِهِۦ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَٱتَّبَعُواْ ٱلنُّورَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ مَعَهُۥٓ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُفۡلِحُونَ﴾ [الأعراف: ١٥٧].

عن الإمام جعفر الصَّادق عليه السلام: «كل شيء يكون فيه المضرّة على الإنسان في بدنه وقوته فحرام أكله إلاّ في حال الضرورة»[1].

---

(١) تحف العقول: ص٣٣٧.

# الأشربة المحرّمة

## ١ ـ الخمر:

وهو أم الخبائث، وأساس الجرائم، ومصدر المفاسد، وقد حرّمه الإسلام تحريماً باتاً وجعله من الكبائر والموبقات، ولم يمنع من تناوله فحسب بل حرّم الجلوس على مائدة عليها الخمر.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ ﴿٩١﴾﴾ [المائدة: ٩٠-٩١].

وقال تعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ﴾ [البقرة: ٢١٩].

وفي الحديث عن الإمام محمَّد الباقر عليه السلام: «لعن رسول الله صلى الله عليه وآله في الخمر عشرة: غارسها، وحارسها، وعاصرها، وشاربها، وساقيها، وحاملها، والمحمولة إليه، وبايعها، ومشتريها، وآكل ثمنها»[١].

---

(١) الخمرة آفة اجتماعية: ص٤٣.

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «إنَّ الله جعل للمعصية بيتاً، ثمَّ جعل للبيت باباً، ثمَّ جعل للباب غلقاً، ثمَّ جعل للغلق مفتاحاً فمفتاح المعصية الخمر»[1].

والحكمة في تحريم الخمر هي إزالة كل ما يؤدِّي بالضرر على الفرد والمجتمع.

**أمَّا ضرر الخمر على الفرد:**

فهو يؤدِّي إلى تسمّم الجسم عموماً من خلال مادة الكحول وتُسمى «الغول» والَّتي تدخل إلى الدم مباشرة من دون أن تنحّل، ويُستدل على ذلك بأنَّكَ لو أخذت قدراً من دم سكران وأدنيته إلى النَّار لاحترق بسرعة كاحتراق الخمر والسبيرتو ويؤدّي إلى تثبيط الأعضاء عن الحركة وتخديرها وخصوصاً الدماغ مِمَّا يؤدِّي إلى تثبيط القلب عن الحركة أو توقف التنفس وبالتالي الموت.

وإلى التضخم في الكبد والتشمّع وذلك لأنَّ الكحول تمر في الكبد من خلال الأوعية الدموية، وإلى تعذر الهضم وتلف العصارات المعدية، وفقدان الشهية للطعام، وضعف في البصر، وخمول في الخلايا، ونقصان في القدرة الجنسية، والإصابة بالسرطان، وكبر حجم الطحال، ونقص في كريات الدم الحمراء.

إضافة إلى ذلك فإنَّه يؤثر على الجهاز العصبي والحالات النفسية للإنسان من القلق، والاضطراب، ورعشة في الفكر، والهلوسة[2].

عن الإمام جعفر الصَّادق عليه السلام: «حرّم الله الخمر لفعلها

---

(١) الخمرة آفة اجتماعية: ص٤٦.

(٢) لاحظ القرآن والطب الحديث: ص٨٩.

وفسادها، لأنَّ مدمن الخمر تورثه الارتعاش، وتذهب بنوره، وتهدم مروّته، وتحمله على أن يجترىء على ارتكاب المحارم، وسفك الدِّماء، وركوب الزنا، ولا يؤمن إذا سكران يثب على حرمه وهو لا يعقل ذلك، ولا يزيد شاربها إلاَّ كل شرّ»[١].

**أمَّا ضرر الخمر على المجتمع:**

فإنَّه يؤدِّي إلى العداوة بين الزوجين، وفي الأسرة، وفي المجتمع ككل، كما يؤدِّي إلى التفكك العائلي وازدياد حالات الطلاق، وحوادث الطرق الَّتي تتجاوز المئات في كلٍّ سنة كما في الدول الغربية، وإلى كثرة الجرائم المختلفة كالسرقة والقتل وخصوصاً جرائم الاعتداء الجنسي.

وإلى الخسائر المادية من خلال الإنفاق على صناعة الخمور ومن ثَمَّ الحاجة إلى المستشفيات والمؤسسات المختصة لإنقاذ المدمنين على الخمر، يقول طبيب ألماني مشهور: «أقفلوا نصف الحانات أضمن لكم الاستغناء عن نصف المستشفيات والمؤسسات والسجون»[٢].

## ٢ ـ الإدمان على المخدِّرات:

يُعتبر الإدمان على المخدِّرات من أخطر الأمراض وأفتكها بالفرد والمجتمع، فهو يُدِّمر الإنسان نفسياً وعقلياً واجتماعياً وصحياً من خلال سوء حالته الصحية المعيشية وعجزه التام عن التكيّف مع أسرته ومجتمعه، وبالتالي فهو عامل رئيسي في هدم كيان الأسرة، وانتشار

---

(١) الخمر آفة اجتماعية: ص٤٩.

(٢) علم الطب والصحة: ١١٩.

التشرد، والجنوح نحو الجريمة، وهجر المرأة مِمَّا يعرّضها للسقوط وغيرها من الآثار السلبية.

عن رسول الله ﷺ: «سيأتي زمان على أُمتي يأكلون شيئاً اسمه البنج أنا بريءٌ منهم وهم بريئون مِنِّي»[١].

وعنه ﷺ: في ذمّ آكل البنج: «وهو أبعد من رحمة الله من شارب الخمر، وآكل الربا، والزاني، والنمّام»[٢].

---

(١) طب المعصومين: ٣٧٦.

(٢) المصدر نفسه.

# الميزان في معرفة الغذاء النافع

كثرت المدارس الطبية في الشرق والغرب وفي كل يوم نسمع عن نظريات وتجارب عديدة ومختلفة، فيحتار الإنسان في تصديق الأطباء فيما يقولون.

وبحمد الله تعالى فقد منَّ الله تعالى على المسلمين بأطباء لا يخطأون وأعني بهم الأنبياء والأئمَّة عليهم السلام وعلى رأسهم النبي محمد صلى الله عليه وآله.

كما منَّ الله تعالى علينا بالقرآن الكريم ففيه تبيان كل شيء وقد ذُكر فيه ما يفيد الإنسان من الأطعمة والأشربة ولذلك فإنَّنا نعود إليه وإلى المعصومين عليهم السلام لنعرف الغذاء الصحي المتكامل.

وهنا لا بدَّ من الإشارة إلى أنَّ بعض المدارس الطبية تدعوا إلى ترك شرب الحليب ـ مثلاً ـ باعتباره مضرّاً بالصحة وهذا يخالف ما جاء به القرآن الكريم من أنَّه شفاء للناس.

كما يدعوا البعض إلى ترك اللحم وهو خلاف ما كان عليه النبي والأئمَّة عليهم السلام، ولذلك فالحذر كل الحذر من هذه الدعوات الخاطئة.

# الفصل الرابع

# الاعتدال في الغذاء

# الاعتدال في الغذاء

وهو بأن لا يكثر الإنسان من تناول الطعام والشراب زيادة عن المقدار اللازم لحاجته الجسدية، وهذا ما أشارت إليه الآية المباركة: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

وفي الواقع إنَّ الاعتدال في الطعام والشراب أساس الصحة الجسدية والإفراط فيه أساس المرض لذا ورد عن الإمام علي عليه السلام: «إنَّ في القرآن لآية تجمع الطب كلّه ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

والإسراف هو الإفراط في تناول الطعام والشراب، وهو يشمل الإفراط في الكم، والإفراط في الكيف فعن رسول الله صلى الله عليه وآله: «وإنَّ من الإسراف أن تأكل كلَّ ما اشتهيت»[١].

وقد ذكر الفقهاء أنَّ الإسراف من المكروهات في الشرع الإسلامي وأنَّه يصل إلى مرحلة الحرام إذا كان فيه ضرراً على النفس.

وقد تبيّن من خلال التجارب في علم التغذية أنَّ الجسم الطبيعي بحاجة إلى ما بين ١٨٠٠ ـ ٣٥٠٠ وحدة حرارية تؤمّنها له ١٠٠ ـ

---

(١) الفرقان: ج٨، ص٨٤.

٢٠٠ غرام من البروتينات و٢٠٠ ـ ٣٥٠ من النشويات و١٥ ـ ٢٥ غرام من الدهنيات، إضافة إلى الأملاح المعدنية والفيتامينات[١].

فكل ما زاد عن هذه الحاجة فهو من الإسراف وله مضاعفات سلبية ومرضية وما نقص عن ذلك فهو ضرر أيضاً وهو التعبير المنهي عنه في الأحاديث الشريفة.

وقد بيّن النبي الأعظم ﷺ هذه الحاجة بقوله: «ما ملأ آدمي وعاءً شرّاً من بطنه وحسب ابن آدم لُقيمات يُقمن صلبه، فإن كان لا بُدَّ فعالاً فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»[٢].

معنى ذلك أنَّه يكفي للإنسان لقيمات تحتوي على مواد كافية لاحتياجات الجسم فلا تُضعف قوته ولا تخور، فإن أراد الزيادة على ذلك، فليأكل في ثلث بطنه ويدع الثلث الآخر للماء والثالث للهواء، ولمَّا كان في الإنسان جزء أرضي ترابي، وجزء مائي، جزء هوائي فقد قسّم النبي ﷺ احتياج المعدة إلى الطعام والشراب والنفس.

فمراتب الطعام ثلاثة:

**مرتبة الحاجة.**

**مرتبة الكفاية.**

**ومرتبة الفضلة.**

والعناصر الغذائية الضرورية للجسم هي:

١ ـ **الفيتامينات**: وهي الَّتي تعطي الجسم حاجته من أسباب

---

(١) علم الطب النبوي: ص٢١١، مع الطب في القرآن الكريم: ص١٢٩.

(٢) طب الإمام علي عليه السلام: ص٣٧٠.

الحياة، وفقدانها يؤدّي إلى الضعف والمرض والاضطراب في الصحة.

والجسم لا يكوّن الفيتامينات بنفسه ولكنَّه يستمدّها من الفواكه والأغذية النباتية أو من الحيوان الَّذي تغذّى بالنبات، وتكون بشكل كبير في الأعضاء الهامة من الحيوانات كالكبد والقلب وفي الأجسام الهامة من النباتات كالأوراق الخضراء والثمار، ويتناقص مقدارها كُلَّما بعُدت الشقّة بينها وبين الحياة، فالبطاطا المقطوفة حديثاً تحوي ٢٥ ملغرام من الفيتامين (ت) في كلِّ مائة كيلو، وبعد ٢٤ ساعة تتناقص إلى ١٤ ملغرام، وبعد أسبوعين تصل إلى ٦ ملغرامات وهكذا.

والفيتامينات المكتشفة حَتَّى اليوم سُميت بحروف الأبجدية للسهولة بدلاً من تسميتها وفقاً لتركيبها الكيماوي المعقّد ولكلِّ نوع من أنواع الفيتامينات عمله الخاص في الجسم وفقدانه أو حَتَّى شحّه يُسبِّب اضطراباً في الصحة[١].

٢ ـ **البروتينات**: وهي مواد ضرورية لبناء وفعالية الجسم خصوصاً أثناء فترة النمو والعمل الشاق والحمل والرضاعة. تتكوَّن البروتينات من مجموعة من الأحماض الأمينية اللازمة لبناء الخلايا والانزيمات والهرمونات وبروتينات الدم.

يحتاج الجسم العادي إلى ما يقلُّ عن (١غم) من البروتين لكلِّ كيلوغرام من وزن البدن، وتزداد الحاجة في حالات الحمل والرضاعة والرياضة.

---

(١) الغذاء لا الدواء: ص٥١٧، وصحتك في المطبخ: ص٢٠.

المصدر الرئيسي للمواد البروتينية هي اللحوم، الحليب والبيض والبقليات كالباقلاء، والفاصوليا، والحمص، والعدس، يأتي بعدها الفواكه والخضراوات الَّتي تحتوي على نسبة لا بأس بها من المواد البروتينية. اللحوم: تشمل اللحم الأحمر (البقر والأغنام) واللحم الأبيض (السمك بأنواعه والدجاج والطيور).

٣ ـ **الدهنيات**: وهي تزود الجسم بنسبة كبيرة من الطاقة الضرورية ويحتاج منها حوالي (٣٠غم) يومياً، وتزداد هذه الحاجة في حالات العمل المجهد. وتعتبر الشحوم الحيوانية المصدر الرئيسي لبعض الفيتامينات مثل فيتامين A وفيتامين وفيتامين D، أمَّا الشحوم الَّتي تحتويها الفواكه والخضراوات فهي مصدر آخر للطاقة، وتحتوي على فيتامينE.

٤ ـ **النشويات والسكريات**: وهي تزود الجسم الإنساني بنسبة ٥٠٪ من الطاقة الضرورية لفعالية البدن اليومية، وحاجة الإنسان اليومية منها تتراوح بين (٣٠٠ ـ ٥٠٠غم)، ونظراً للطاقة الكبيرة الموجودة فيها أكد الإسلام العظيم على لسان رسولنا الكريم ﷺ على أهميتها حين قال: «المؤمنون حلويون» أمَّا المصادر الرئيسية للنشويات والسكريات فهي قصب السكر، والبنجر، والتمر، والعسل، والبطيخ، والتين، والعنب، والفواكه الأخرى، والحبوب كالحنطة والشعير، والذرة، وبعض الحبوب الأخرى الَّتي تحتوي على نسب مختلفة من المواد النشوية والسكرية ولنا في قول الإمام الصَّادق عليه السلام خير دستور حين قال: «السكر ينفع من كلِّ شيء ولا يضرُّ من شيء».

٥ ـ **الماء**: وهو يكون الجزء الأعظم من وزن الإنسان ٦٢٪، ويحتاج الجسم يومياً إلى كمية من الماء تتراوح ما بين ٢ ـ ٣ ليتر.

**٦ ـ الأملاح والمعادن.**

**٧ ـ الحديد.**

وهو مادة ضرورية للحيوان والإنسان، إذ بدون هذه المادة لن يستطيع الاستفادة من عملية التنفس واستخلاص الأوكسجين من الهواء، وبدون الحديد لا يقوم الدم بواجبه فتضطرب الدورة الدموية ويشحب الوجه وتقلُّ الشهية نحو الطعام.

## أسباب الإسراف في الطعام

يتصف بعض الأشخاص بـ«الشره» و«النهم» لتناولهم الطعام الكثير من دون ملاحظة حاجتهم إلى الطعام، فهم يأكلون في حال الشبع وبلا حدود ويعود سبب ذلك إلى أمور:

١ ـ **حالات مرضية جسمية**: كالإصابة بالديدان المعوية، والداء السكري (ديابيت)، والقصور البانكرياسي المزمن، وازدياد الدرق، وبعض الحالات الاستقلالية الأخرى، والناسور المعدي المعوي، والحمل، والسل الرئوي وداء اديسون.

أمَّا أسباب الإسراف المرضية (أي كثرة العطش والشرب) فمنها الإسهال المزمن، والتعرق الشديد، والأقياء، وازدياد ملح الدم.

٢ ـ **اضطراب حياة الفرد الانفعالية**: فكما يكون الشره ظاهرة للحرمان كذلك يمكن أن يكون ظاهرة للتدليل، فالشخص المدلل لا يمكنه عادة أن يضبط نفسه أمام رغبة من رغباته، بل يهيء لنفسه فرص التلذُّذ الذاتي، وكأنَّه في ذلك يدلل نفسه.

ويكون الشره أحياناً مظهراً من مظاهر النزعات الاعتدائية، ففيه مجال العض والانقضاض والفتك. وكثير من النَّاس في حالات

الغضب المكتوم يعبرون عن غضبهم هذا بالانكباب على التدخين أو السكر أو تناول الطعام أو ما يشابه ذلك.

٣ ـ **الهرب من الواقع الأليم والترويح عن النفس**: يمكن أن يكون الشره دالاً على فقدان الشعور بالأمن والاطمئنان والسعادة وهو يظهر أحياناً في حالات اليأس وفقدان حب الغير والشعور والاكتئاب المصحوب بالحاجة الحادة إلى الترويح عن النفس وذلك عن طريق الأكل والشرب. وكثير من النَّاس يزداد وزنه بسبب الإفراط في السكر والأكل والشرب والنوم بعد فقدان زوجاتهم أو أزواجهنَّ، وقد يكون الأكل في هذه الحالات وفي غيرها نوعاً من النشاط اللذيذ يتلهى به الفرد عن مشكلاته الأخرى.

ومثال آخر لهذه الحالة نهم الأطفال الخجولين والمصابين بخيبة الأمل بالأم أو الأب.

٤ ـ **ضيق الميول وسعة الفراغ**: يمكن أن يرجع الشره إلى ضيق الميول وسعة الفراغ والملل، فيتسلى صاحب هذه الصفات بالطعام والشراب. ولذلك يكثر بعض الأطفال من الطعام كتسلية لتمضية الوقت.

٥ ـ **التعلق باللذَّة**: ينظر بعض النَّاس إلى عادة تناول وجبات الطعام على أنَّها نوع من النشاط اللذيذ المقصود لذاته ولذا يصبح بعضهم شغوفاً بالأكل ينظر إليه كنوع من الهواية الَّتي يصرف فيها ماله وتفكيره ونشاطه.

لقد انشغلت طبقة من النَّاس في العالم المتطور الصناعي وقليل من النَّاس في البلاد المتخلفة في التفتيش عن مجالات اللذَّات. منهم من يغفل العواقب الوخيمة للإسراف حَتَّى يقع فيها، ومنهم من يسأل: كيف يمكن للإنسان أن يتلذَّذ ويتمتع بمزيد من اللذَّة دون أن يتحمّل

عواقب ذلك؟! إنَّه يريد مزيداً من الطعام المنوع دون أن تحدث البدانة واحتشاء القلب (جلطة القلب) وفرط التوتر. . الخ وامتلاء البطن والأرداف وترسب الفضلات وأثرها السيء على النشاط الجسمي والفكري إنَّه يريد أيضاً مزيداً من الجنس دون إنجاب.

إنَّ هذا البطر ناتج عن الغفلة عن الغاية الَّتي من أجلها خُلق الميل إلى الطعام والشراب والغاية الَّتي من أجلها خلق الإنسان على وجه هذه المعمورة وعن الميزة الَّتي كرَّم الله بها الإنسان وفضّله على كثير مِمَّنْ خلق تفضيلاً. إنَّ هذا الانهماك في الملذَّات والشهوات ناتج عن الغفلة عن تلك الغاية وعن كثير من الواجبات تجاه الله العظيم وتجاه المجتمع. وهو انحطاط عن الإنسانية ذات المثل العليا وعزائم الأمور إلى مدارك الحيوانية البهيمية. وصدق الله العظيم: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾.

٦ ـ **التقليد**: غالباً ما يقدم النَّاس على تناول أنواع من الطعام والشراب تقليداً للآخرين ولإرضاء أنفسهم بأنَّهم أصبحوا مثلهم. وقد تعمم شرب الويسكي في الأعوام الأخيرة نتيجة لاندفاع الإنسان في التقليد للغرب.

إنَّ الطفل يقلّد أبويه وإخوته الكبار فإنْ كانوا أكولين فقد ينشأ مثلهم أكولاً.

٧ ـ **العادة**: فإنَّ المعدة إذا اعتادت على الطعام الكثير زاد إفرازها وحركتها واتساعها فأصبحت تطلب المزيد.

## مضار الإسراف

للإسراف في الطعام والشراب تأثير سلبي على الإنسان من

نواحي عديدة فهو يؤثر سلباً على جسده وعقله، وروحه، وعلى حياته الاقتصادية.

## تأثير الإسراف على الجسد:

### ١ ـ الأمراض:

عن الإمام علي عليه السلام: «إيَّاك والبطنة، فمن لزمها كثرت أسقامه وفسدت أحلامه»[١].

وعنه عليه السلام: «إدمان الشبع يورث أنواع الوجع»[٢].

وعنه عليه السلام: «لا يجتمع الصحة والنهم»[٣].

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «لو أنَّ النَّاس قصدوا في المطعم لاستقامت أبدانهم»[٤].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «وكل داء من التخمة»[٥].

## من تلك الأمراض:

ـ **هجمة خناق الصدر**، وخاصة إذا كانت الوجبة دسمة، وهي حالة من الألم الشديد والحارق خلف القفص يمتدّ للكتف والذراع الأيسر والفلك السفلي بسبب نقص التروية القلبية، تظهر هذه الحالة عادةً عند المصابين بأمراض الأوعية القلبية إثر الجهد، فالوجبة

---

(١) غرر الحكم.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) غرر الحكم.
(٤) طب الإمام علي عليه السلام: ص٣٦٧.
(٥) المصدر نفسه.

الغذائية الكبيرة تشكل على القلب عبئاً يماثل العبء الناتج عن الجهد العنيف.

ـ ازدراد كمية كبيرة من الطعام تعرِّض الإنسان للإصابة ببعض الجراثيم، كضمات الكوليرا، وعصيات الحمى التيفية، والأطوار الاغتذائية لإميبا وذلك لعدم تعرّض كامل الطعام لحموضة المعدة وللهضم المبدئي في المعدة حيث أنَّ حموضة المعدة هي المسؤولة عادة عن القضاء على مثل هذه الجراثيم.

ـ **توسع المعدة الحاد،** وهي حالة خطيرة قد تؤدِّي للوفاة إذا لم تعالج.

ـ **انفتال المعدة،** وهي إصابة خطيرة ونادرة تحدث بسبب حركة قويَّة معاكسة للأمعاء بعد امتلاء المعدة الزائد بالطعام.

ـ **المعدة الممتلئة بالطعام** أكثر عرضةً للتمزُّق إذا تعرّضت لرضّ خارجي من المعدة الفارغة، وقد يتعرّض المرء للموت بالنهي القلبي إذا تعرّض لضربة على الشرسوف «فوق المعدة».

ـ **مرض القلب**: أعلن الاختصاصيون في حقل التغذية بعد دراسة دقيقة أنَّ أحد الأسباب الرئيسيَّة لمعضلات القلب هو استهلاك الكثير من الكلستيرول الناجم عن تناول دهن الحيوانات، ويقول «د. هوايت» المشهور عالمياً في أمراض القلب: «إنَّ الخطر يكمن في أنَّ الإنسان يستهلك كميات كبيرة من الطعام».

ـ **السُمنَة**: وهي زيادة في كمية الدهنيات الموجودة في الجسم فإنَّ الإسراف في تناول الأطعمة يُسبِّب البدانة، وخصوصاً النشويات والحلويات، فإنَّ كل غرام سكر زائد يتحوّل إلى دهن داخل الجسم وتحت

الجلد ويكون عبئاً على الدورة الدموية ووظائف الأعضاء، كما أنَّ الطعام المحتوي على المواد النشوية لا يُعطي الإحساس بالشبع سريعاً فلذلك يأكله البعض بنهم زيادة عن الحاجة الطبيعية فتحدث السُمنة والبدانة.

ـ **الشيخوخة**: يقول الدكتور قبَّاني: «ولا يسرع بالمرء إلى الشيخوخة مثل السهر الطويل، ونقص التغذية، والشقاء الفيزيولوجي... وفي طليعة ما يجذبنا نحو هوة الشيخوخة السموم الداخلة إلى الجسم عن طريق المشروبات الروحية والتدخين...

وقد أُجريت تجارب عديدة على ثلاث من الفئران فقدمت للفئة الأولى أطعمة دسمة غنية بالمواد المغذية، وأطعمت الفئة الثَّانية مقادير كافية من المأكولات العادية، وقدمت للفئة الثالثة كميات من الأطعمة لا تكاد تمسك الرمق، فلوحظ أنَّ الفئة الأولى انقرضت بعد الجيل الثالث.

من هذه التجارب ومن تجارب أخرى أُجريت في جامعة كورنل استخلص العلماء أنَّ فرط التغذية من دواعي إنقاص عمر الإنسان والسير به نحو الشيخوخة والفناء».

ـ **الموت**: في الحديث: «إنَّ أكثر أهل المقابر من التُخمة»[١].

وقال بعض الحكماء؛ إذا كنت نهماً فعدَّ نفسك من الزَّمنى، واعلم أنَّ الشبع داعية البشم (التخمة)، والبشم داعية السقم، والسقم داعية الموت، ومن مات هذه الميتة فقد مات ميتة لئيمة لأنَّه قاتل نفسه».

أكدت الدراسات الطبية أنَّ الزيادة في كمية الشحوم الناتجة عن الطعام الزائد عن الحاجة تؤدِّي إلى الإصابة بالأمراض المُسبِّبة للموت كالسكري والجلطة القلبية وتقول بعض التقارير: «إنَّه كُلَّما زاد الوزن

---

(١) فقه البيئة: ص٢٢٠.

عن ٣٠٪ من المعدل الطبيعي زادت نسبة الوفيات ٣٠٪، وإذا زاد الوزن بسنة ٣٠٪ ارتفعت نسبة الوفاة إلى ٥٠٪، وإذا تضاعف الوزن صارت النسبة ١٠٠٪».

وقد أجريت في جامعة «كورنل» تجارب عجيبة غريبة حول هذا الموضوع؛ وكانت ساحة التجارب أقفاصاً رصّت بجانب بعضها في مختبرات الجامعة، وكانت ضحايا هذه التجارب زمراً مختلفة من الفئران فصلت وقسمت أقساماً متعددة وضعت في أقفاص، خصص لكلٍّ منها لوح تسجّل عليه حياة تلك الزمرة، ونوع مأكلها ووزنها وعمرها وطراز حياتها . . . فهذه الزمرة كتب عليها أن لا ترى نور الشَّمس طيلة حياتها، وتلك واكبها الحظ فجاءها رزقها يمشي إليها حاملاً كل ما يخطر على بال الإنسان من غذاءٍ: لحم، سمن، جبن، سكاكر، خبز، وغيرها . . . والمعروف أنَّ الفئران تشارك الإنسان في جميع أنواع طعامه.

فئة ثالثة حرمت من الفيتامينات مدَّة حَتَّى استرخت أعضاؤها، ولانت عظامها . . . تجارب فذَّة طريفة تضيق صفحات هذا الكتاب عن استيعابها، غير أنَّ تجربة واحدة من هذه التجارب يحسن إجمالها والإلمام بها.

لقد قسّم العلماء فئران هذه التجربة إلى زمرتين: زمرة أُخذت للمقارنة كشاهد على نتائج التجارب، فتركت تتغذى تغذية جيدة بل مفرطة، فقدمت إليها جميع أصناف المآكل الَّتي تستطيبها. وزمرة قنن لها الطعام، فاقتصر غذاؤها على كميات ضئيلة من الأطعمة لا تكاد تمسك الرمق، فنمت أجسام الزمرة الأولى المرباة تربية مترفة وترعرعت وزاد وزنها، واستطال شعرها. غير أنَّها لم تعش أكثر من «٧٠٠» يوماً، بينما الجرذان المؤخر نموها بسبب قلَّة غذائها بقيت حية

نشيطة رغم نحولها، وقلّة شعرها... فلمّا قدم إليها الطعام الدسم الوفير بعد «٧٠٠» يوم أخذت تستعيد نماءها من جديد، وازداد وزنها، فظلّت حية بعد وفاة الزمرة الأولى «٧٠٠» يوم آخر فأربى بذلك عمرها على «١٤٠٠» يوم.

ثمَّ كررت التجارب مرَّات عديدة فكانت النتائج حاسمة، والقانون صحيحاً. فما دام الحيوان يعيش عيشاً بسيطاً ويحيا حياة فقيرة فإنَّ نموه يبقى بطيئاً ولكن صحته تبقى خالية من الأمراض، فهو لا يترهل ولا يسمن، ولا يموت بعد الـ«٧٠٠» يوم، وهي متوسط حياة الفئران، فإذا أُدخل الترف إلى غذائه بعد هذا نما من جديد، وأخذ يحيا حياة مديدة ضعف المدة الَّتي كان مقرراً أن يعيشها، ومن هذه التجارب وغيرها خلّص العلماء إلى النظرية التالية:

إنَّ إرهاق جهاز الأطفال الهضمي بالأغذية الغنية يقصِّر من آماد أعمارهم، ويعرّضهم إلى شتى أنواع الأمراض، وأنَّ الأغذية النباتية «كالفواكه والخضار» الخالية من الدسم تساعد هؤلاء الأطفال على حياة هنيئة. وتسمح للدماغ بالقيام بأعماله ونموه، دون أن ترهقه السموم الَّتي تتركها اللحوم والفضلات.

وما أظن أحداً من قرائي الأعزاء قد غربت عن باله عبرة الدجاجة الَّتي تقول الأسطورة أنَّها كانت تبيض كل يوم بيضة ذهبية، فأرادت صاحبتها أن تتخمها بالطعام لتزيد سمنها، وتضخم حجمها، وتستخلص منها أكثر من بيضة كل صباح يوم، فأمسكت بها وفتحت منقارها وما زالت تدسُّ فيه الحب حَتَّى ماتت الدجاجة بين يديها... فخسرت المرأة كل شيء، بعد أنَّ مناها الجشع والطمع والشره بكلِّ شيء، وقديماً قال عمارة اليمني:

تنمو قوى الشر بالتدريج إن رزقت
لطفاً... ويقوى شرار النَّار بالضرم[١]

ـ **قلَّة النسل**: وذلك أنَّ الإسراف في الطعام يورث السُمنة، وهذه السُمنة تؤثر على نشاط الغدد الجنسية، ومن المعروف أنَّ البدينين أقلّ نشاطاً جسمياً وجنسياً من النحيلين[٢].

وقد حاولت جامعتان من جامعات «شيكاغو» للعلوم الحية، أن تكشفا حجب الغيوم عن هذا السر الغريب، وبعد تجارب عديدة، توصلت الجامعتان إلى الحقيقة التالية وهي: أنَّ السبب في أنَّ الأغنياء لا ينجبون الأولاد بقدر ما ينجب الفقراء، هو إفراطهم في تناول الأطعمة الدسمة المغذية، أكثر مِمَّا تحتاجه أجسامهم.

وقد أجرى الدكتور «أنطوان كارلسون» يعاونه مساعده الدكتور «فريدريك هويلزل» تجارب طويلة ومملة في هذا الصدد، واختار لها مختبرات جامعة «شيكاغو» مسرحاً. أمَّا الحيوانات المختارة لتطبيق هذه التجارب، فكانت جماعة الفئران. وذلك لتشابه تركيبها الجسماني بتركيب جسم الإنسان ـ وكلاهما من فصيلة الحيوانات اللبونة ـ، والأطعمة الَّتي يتناولها الإنسان تصلح كذلك غذاءً للفئران، مهما تبدلت أنواعها وتعدّدت أشكالها، فمن حبوب، إلى فواكه مجفّفة أو طازجة، إلى لحوم مقدّدة أو مطبوخة أو نيئة، إلى جبن وزبد وسمن وغيرها من الأغذية الَّتي لا يتسنى لكثيرٍ من الحيوانات أن تجمع بينها في غذائها.

ولقد أُجريت التجارب العلمية على ثلاث فئات من الجرذان،

---

(١) طبيبك معك: ص٦٥.
(٢) طبيبك معك: ص٣١٧.

فقدمت للفئة الأولى أطعمة دسمة غنية بالمواد المغذية، وأطعمت الفئة الثَّانية مقادير كافية من المأكولات العادية، وقدمت للفئة الثالثة كميات من الأطعمة لا تكاد تمسك الرمق. ولوحظ أنَّ الفئة الأولى انقرضت بعد الجيل الثالث لعدم قدرتها على التناسل، بينما استطاعت الفئتان الأخريان أن تحافظا على النسل، رغم عسر الغذاء الشديد الَّذي كانت تعانيه الفئة الثالثة بتناولها مآكل خلت أو كادت من المواد المغذية.

وقد أعلن الدكتور «كارلسون» أنَّ نتائج تجاربه على الفئران هي صحيحة بالنسبة إلى الإنسان، فالمعروف في جميع أقطار العالم أنَّ الطبقات الأرستقراطية الغنية ذات ذرية قليلة ضئيلة شحيحة بإنجاب الأطفال، وكثيراً ما يكون هذا باعثاً على إنقراض هذه الطبقات. على عكس الطبقات الشعبية الفقيرة المعروفة بالتوالد والتكاثر كما في الصين والهند وأندونيسيا، وهذه الأصقاع من الأرض، مشهورة بقلَّة ما يتناوله سكانها من أطعمة مغذية.

وقد سبق للفيلسوف البريطاني «هربرت سبنسر» أن قال قبل مئة عام: إنَّ إفراط الإنسان بتناول الأطعمة المغذية قد يؤدِّي إلى عقمه. وأوضح أن تزايد نسبة الولادة في «ايرلندا»، وتضاؤل هذه النسبة في «إنكلترا» يعود إلى التباين الموجود بين ما تتناوله الأمتان من أطعمة بشكل عام»[١].

ـ **عسر التنفس**: ففي الجزء العلوي جيبٌ ممتلىء بالهواء يُسمى جيب هواء المعدة، وهو يقع تحت الحجاب الحاجز، فكُلَّما كان ممتلئاً بالهواء كُلَّما كانت حركة الحجاب الحاجز سهلة، وكان التنفس

---

(١) طبيبك.

ميسوراً، وكُلَّما امتلأ بالطعام والشراب تعرقلت حركة الحجاب الحاجز وكان التنفس صعباً.

ـ **التجشؤ**: عن رسول الله ﷺ: «أطولكم جشاءً في الدُّنيا أطولكم جوعاً يوم القيامة»[١].

وعنه ﷺ أنَّه قال لرجل كان يتجشأ: «يا عبد الله أقصر من جشائك، فإنَّ أطول النَّاس جوعاً يوم القِيَامَة أكثرهم شبعاً في الدُّنيا»[٢].

ـ **عدم الجمال**: وذلك لأنَّ الدورة الدموية لا تجري في الوجه بالشكل الطبيعي وبالتالي تضعف خلايا الوجه فيحدث إسوداد الوجه، ولذلك فغالباً ما نلاحظ أنَّ الإنسان يزداد جمالاً وإشراقاً في شهر رمضان حال الصيام.

في الحديث عن رسول الله ﷺ: «مرّ أخي عيسى عليه السلام بمدينة وفيها رجل وامرأة يتصايحان، فقال: ما شأنكما؟ قال: يا نبيَّ الله هذه امرأتي وليس بها بأس، صالحة، ولكني أحبُّ فراقها، قال: فأخبرني على كلِّ حال ما شأنها؟ قال: هي خلقة الوجه من غير كبر، قال لها: يا امرأة أتحبين أن يعود ماء وجهك طرياً؟ قالت: نعم قال لها: إذا أكلت فإيَّاك أن تشبعي، لأنَّ الطعام إذا تكاثر على الصدر فزاد في القدر، ذهب ماءِ الوجه ففعلت ذلك فعاد وجهها طرياً»[٣].

ـ **الكسل عن العمل**: عن الإمام علي عليه السلام: «من شبع عوقب في

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤١٠.
(٢) المحاسن: ص٤٤٧.
(٣) بحار الأنوار: ص٣٣٤.

الحال ثلاث عقوبات: يلقى الغطاء على قلبه، والنعاس في عينه، والكسل على بدنه»[١].

وذلك لأنَّ التخمة والتغذية غير السليمة تبطىء حركة الدم وبالتالي ينقص الأوكسجين الَّذي يصل إلى الدماغ فيحصل الكسل والخمول في العمل.

ـ **كثرة النوم**: عن السيِّد المسيح عليه السلام: «يا بني إسرائيل لا تكثروا الأكل فإنَّه من أكثر الأكل أكثر النوم، ومن أكثر النوم أقلَّ الصَّلاة، ومن أقلَّ الصَّلاة كُتب من الغافلين»[٢].

عن الإمام علي عليه السلام: «كثرة الأكل والنوم يفسدان النفس ويجلبان المضرّة»[٣].

## تأثير الإسراف على النفس:

قساوة القلب وحب الشهوات.

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «ولا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب فإنَّ القلوب تموت كالزرع إذا أكثر عليه الماء»[٤].

عن الإمام علي عليه السلام: «إيَّاكم والبطنة فإنَّها مقساة للقلب، مكسلة عن الصَّلاة، مفسدة للجسد»[٥].

---

(١) طب المعصومين: ص٣٠.
(٢) ميزان الحكمة.
(٣) طب المعصومين: ص٣٩١.
(٤) طب الإمام علي عليه السلام.
(٥) طب الإمام علي عليه السلام: ص٣٦٤.

## تأثير الإسراف على العقل:

يؤدِّي الإسراف إلى خمول الذهن وقلَّة الفطنة والذكاء.

عن الإمام علي عليه السلام: «البطنة تمنع الفطنة»[١].

وعنه عليه السلام: «من قلَّ أكله صفا فكره»[٢].

## تأثير الإسراف على الناحية الاقتصادية:

يزيد الإسراف من المصروف اليومي نظراً لما يحتاجه الإنسان من الطعام الزائد عن حاجته، ولما يحتاجه من الأدوية لشفائه من الأمراض الَّتي يُسبِّبها الإسراف في الطعام.

قال أحدهم: «يأكل أحدكم حَتَّى إذا أخذته الكظة ونزلت به البطنة، قال: يا غلام ائتني بشيءٍ أهضم به طعامي».

ولا يقتصر تأثير الإسراف على الفرد بل يشمل الدولة والمجتمع فإنَّ نفقات الدولة على المستشفيات والأدوية تتضاعف كلّ يوم نظراً لزيادة الأمراض الناشئة من الطعام.

## تأثير الإسراف على الحياة الاجتماعية:

إنَّ الإسراف في تنوع المأكولات وزيادتها يقطتع من الإنسان وقتاً كبيراً فهو يأخذ من وقته في التحضير وفي الأكل وفي الاستراحة وحصول الخمول بعد الأكل، وكل ذلك على حساب الاهتمام بالعائلة والأرحام والمجتمع.

---

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ص٣٦٤.

(٢) المصدر نفسه: ص٣٦٦.

## الفرق بين التنوّق[1] في الطعام والإسراف فيه

ينبغي الفرق بين التنوّق في الغذاء بما يناسب الحال وبين الإسراف فيه فالتنوّق لا بأس به بل هو ممدوح في بعض الأحيان خصوصاً عند إكرام الضيوف.

فعن الإمام الصَّادق عليه السلام أنَّه قال لأحد أصحابه: «اعمل طعاماً وتنوّق فيه وادع عليه أصحابك».

وعن أبي حمزة قال: «كُنَّا عند أبي عبد الله عليه السلام جماعة، فدعا بطعام ما لنا عهد بمثله لذاذةً وطيّباً، وأوتينا بتمر ننظر فيه إلى وجوهنا من صفائه وحسنه...»[2].

(١) التنوّق: يعني التجوّد والمبالغة.

(٢) الموسوعة الفقهية الميسرة: ج٣، ص٢٠٠.

# قلّة الطعام

إنَّ قلَّة الطعام والشراب أنفع للصحة الجسدية والعقلية والروحية ولكنّا لا نريد بذلك الجوع المؤدِّي إلى الضعف والهزال فإنَّ ضرره كضرر الإسراف وعلى حدِّ تعبير الإمام علي عليه السلام وهو يتحدث عن المعادلة في الطعام: «... وإن أجهده الجوع قعد به الضعف، وإن أفرط به الشبع كظته البطنة فكل تقصير به مضرّ، وكل إفراط له مفسد»(١).

وإنَّما نريد به الطعام الَّذي يكفي لدوام الحياة واستمرارها.

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «حسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه»(٢).

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «قلَّة الأكل محمودة في كلِّ حال، وعند كل قوم، لأنَّ فيه المصلحة للباطن والظاهر»(٣).

فإنَّه أنفع لصحة الإنسان في أبعادها الثلاث.

---

(١) نهج البلاغة: حكم ١٨٠.
(٢) المحجة البيضاء: ج٣، ص٩.
(٣) المصدر نفسه: ص٩.

عن رسول الله ﷺ: من قلَّ طعمه صحّ (بدنه) وصفا قلبه، ومن كثر طعمه سقم (بدنه) وقسا قلبه»[١].

عن الإمام علي عليه السلام: «من قلَّ طعامه قلَّ آلامه»[٢].

فمن الناحية الجسدية فإنَّ قلَّة الطعام تُعطي النشاط والقوَّة والحيوية، وهذا ما نجده في الفقراء دون الأغنياء.

ولذا ليس غريباً إن وجدنا أنَّ قوت جيش المسلمين في كثير من الغزوات كان التمر والماء.

وعن الإمام علي عليه السلام: «... وكأنّي بقائلكم يقول: إذا كان هذا قوت ابن أبي طالب فقد قعد به الضعف عن قتال الأقران ومنازلة الشجعان، ألا وإنَّ الشجرة البرية أصلب عوداً والرواتع الخضرة أرقّ جلوداً، والنباتات العذبة أقوى وقوداً وأبطأ خموداً»[٣].

وأمَّا من الناحية العقلية والنفسية والروحية فإنَّ قلَّة الطعام تُصفي الذهن فيزداد الذكاء وتُصفّى النفس والرُّوح فيزداد الإشراق.

فعن رسول الله ﷺ: «نور الحكمة الجوع»[٤].

وعنه ﷺ: «اشربوا وكلوا في إنصاف البطون فإنَّه جزءٌ من النُّبوَّة»[٥].

---

(١) طب المعصومين: ص٣٩.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) نهج البلاغة: كتاب ٤٥.
(٤) طب المعصومين: ص١١٥.
(٥) المصدر نفسه: ص٣٠.

من هنا فقد كان العُبَّاد يوصون مريدهم الَّذين يريدون السير إلى الله تعالى، ويريدون العلم النوراني، بقلَّة الطعام والشراب والمنام.

ففي وصية الإمام الصَّادق عليه السلام: «... فإيَّاك أن تأكل ما لا تشتهيه فإنَّه يورث الحماقة والبله، ولا تأكل إلاَّ عند الجوع، وإذا أكلت فكل حلالاً وسمِّ بالله وأذكر حديث رسول الله صلى الله عليه وآله: «ما ملأ آدمي وعاءً شرّاً من بطنه، فإنْ كان ولا بُدَّ، فثلثٌ لطعامه، وثلثٌ لشرابه، وثلثٌ لنفسه»[1].

وعنه عليه السلام: «قلَّة الأكل محمود في كلِّ حال وعند كلِّ قوم، لأنَّ فيه المصلحة للباطن والظاهر، والمحمود من الأكل أربعة: ضرورة، وعدَّة، وفتوح، وقوت: فالأكل بالضرورة للأصفياء، والعدَّة للقوام الأتقياء، والفتوح للمتوكِّلين، والقوت للمؤمنين، وليس شيء أضرَّ لقلب المؤمن من كثرة الأكل، وهي مورثة شيئين: قسوة القلب وهيجان الشهوة، والجوع إدام للمؤمن وغناء الرُّوح، وطعام القلب، وصحّة البدن، قال النَّبيُّ صلى الله عليه وآله: ما ملأ ابن آدم وعاء أشرّ من بطنه، وقال داود عليه السلام: ترك اللقمة مع الضرورة إليها أحبُّ إليَّ من قيام عشرين ليلة، وقال النَّبيُّ صلى الله عليه وآله: المؤمن يأكل بمعي واحد والمنافق بسبعة أمعاء، وقال النَّبيُّ صلى الله عليه وآله: ويلٌ للنَّاس من القبقبين فقيل: وما هما يا رسول الله؟ قال: الحلق والفرج، وقال عيسى بن مريم عليه السلام: ما مرض قلب بأشدَّ من القسوة وما اعتلَّت نفس بأصعب من نقص الجوع، وهما زمامان للطرد والخذلان»[2].

---

(١) تزكية النفس: ص١٧٠.

(٢) بحار الأنوار: ص٣٣٧.

قال بعضهم لابنه: يا بُني عوّد نفسك الاثرة، ومجاهدة الهوى والشهوة، ولا تنهش نهش السباع، ولا تقضم قضم البراذين، ولا تُدمن الأكل إدمان النعاج، ولا تلقم لقم الجمال، إنَّ الله جعلك إنساناً، فلا تجعل نفسك بهيمة ولا سبعاً، واحذر سرعة الكظّة، وداء البطنة، فقد قال الحكيم: إذا كنت بَطِناً فعدَّ نفسك من الزَّمْنى.

وقال الأعشىٰ:

* والبِطّنَة يوماً تُسفِّه الأحلاما *

واعلم أنَّ الشبع داعية البشم، والبشم داعية السَّقم، والسقم داعية الموت، ومن مات هذه الميتة فقد مات موتةً لئيمة، وهو مع هذا قاتلُ نفسه وقاتل نفسه ألوم من قاتل غيره، يا بُني، والله ما أدَّىٰ حقَّ السجود والركوع ذو كظّة، ولا خَشع لله ذو بِطنة، والصوم مصحة، ولربَّما طالت أعمار الهند، وصحّت أبدانُ العرب، ولله درُّ الحارث بن كلَدة حيث زعم أنَّ الدواء هو الأزم، وأنَّ الداء إدخال الطعام في إثر الطعام، يا بُني لم صفت أذهان الأعراب، وصحّت أذهان الرُّهبان مع طول الإقامة في الصوامع، حَتَّى لم تعرف وجع المفاصل، ولا الأورام، إلاَّ لقلَّة الرزء، ووقاحة الأكل،، وكيف لا ترغب في تدبير يجمع لك بين صحة البدن وذكاء الذهن وصلاح المعاد والقرب وعيّش الملائكة، يا بُني لم صار الضبّ أطول شيء ذماءً، إلاَّ لأنَّه يتبلَّغ بالنَّسيم، ولم زعم الرَّسول ﷺ أنَّ الصوم وجاء، إلاَّ ليجعله حجاباً دون الشهوات! فافهم تأديب الله ورسوله، فإنَّهما لا يقصدان إلاَّ مثلك، يا بُني، إنِّي قد بلغتُ

تسعين عاماً ما نقص لي سن، ولا انتشر لي عصب، ولا عرفتُ دنين أنف، ولا سيلان عين، ولا تقطير بول، ما لذلك علَّة إلاً التخفيف من الزاد، فإنْ كُنتَ تحبُّ الحياة فهذه سبيلُ الحياة، وإنْ كُنتَ تريدُ الموت فلا يُبعد الله إلاً من ظلم».

## لماذا لا نشعر بلذة الأكل؟

يتساءل أكثر الناس عن سِّر فقدانهم للذَّة الطعام والشراب فيقولون: لماذا نأكل بدون أن نشعر بلذَّة في الأكل؟

**الجواب**: السبب في ذلك أُمور:

١ ـ حدوث التغيير في الطعام بعد إدخال المواد الكيمياوية عليه وبالتالي يفقد الطعام طعمه ورائحته.

٢ ـ السرعة في تناول الطعام، وليجرب الإنسان الأكل ببطء فإنَّه يشعر بلذته لامتزاج الطعام باللعاب.

٣ ـ ضعف حاسة الذوق.

٤ ـ الأكل مع امتلاء المعدة، فإنَّ أغلب الناس يأكلون ثلاث وجبات في اليوم وبالتالي فإنَّهم يدخلون الطعام على الطعام فلا يشعرون بلذته، وفي الواقع فإنَّنا نشعر بأنَّ أطيب الطعام هو ما كان بعد جوع وتعب.

٥ ـ الخلل في الجسد والنفس، فإنَّ المريض يفقد الإحساس بلذة الطعام، فعن الإمام علي عليه السلام: «بصحة المزاج توجد لذة الطعام».

ولذلك لما قيل لأحدهم: إنَّ هذا طعام طيِّب، قال: ما هو بطيب إنَّما العافية طيَّبته.

فالمريض والمهموم والمغموم والمنتظر لأمر معين والذي يسرع بالأكل لن يشعروا بلذة الطعام.

## كيف تضبط الشراهية نحو الطعام؟

يعاني بعض الناس من عدم القدرة على التحكم بأنفسهم أثناء الطعام، فيأكلون بشراهية حتى يصابوا بالتخمة وبعد ذلك السُمنة.

وللتخلص من ذلك يلجأ البعض إلى الريجيم أو الحميات الخاصة التي فيها نوع من تجويع النفس والتي لا تفيد في الغالب فقد اكتشف الباحثون في جامعة هارفود أنَّ ٩٩,٩٪ من نظم التغذية لا يؤدي إلى نتيجة مجدية، والذين يتبعون هذه النظم لإنقاص الوزن عادة ما يعودون إلى وزنهم الأصلي وأحياناً إلى أكثر من هذا الوزن.

ونظام التغذية (ريجيم) يعني باللغة الإنجليزية Diet... ولو جزأنا هذه الكلمة نجد أنَّها مكونة من Die or eat بمعنى كل أو موت... فأنت عندما تتبع نظام تغذية معين تكون النتيجة أنَّ جسمك وعقلك يخافان من فكرة التجويع، ولهذا السبب هما يتحدان ضدك، ولذلك تشعر بالجوع بسرعة أكثر... فبنظام التغذية الذي يهدف لإنقاص الوزن مثلاً من الصعب أن تصل إلى النجاح في الحصول على هذا الهدف وما تحتاجه حقيقة هو النظام السليم لحياتك.

وقد يلجأ البعض الآخر إلى استعمال أدوية لمنع الشهية أو عمليات في الجسد كتضييق المعدة، وفي كل ذلك سلبيات عديدة.

والطريقة الأفضل هي أن يتحكم الإنسان بنفسه من دون اللجوء إلى العوامل الخارجية، فبذلك ينال وسام الإنسانية، وكما قال الإمام علي عليه السلام: «فما خُلقت ليشغلني أكل الطيِّبات كالبهيمة المربوطة همّها علفها».

وممَّا يساعد على ضبط الشراهية:

١ ـ التفكير قبل البدء بالطعام، بأن يُحكِّم عقله فيما يأكل، ويوحي إلى نفسه بخطورة الإكثار من الطعام، وما فيه من أضرار عقلية وجسدية وكسل وتعب إلى ما هنالك من السلبيات.

٢ ـ أن يبتعد عن مثيرات الغريزة، كالروائح الطيِّبة وما أشبه.

٣ ـ أن يمضغ اللقمة كثيراً لأنَّ كثرة المضغ تساعد على الإحساس بالشبع بعد عدة دقائق.

٤ ـ أن يذكر الله تعالى ويدعوه لكي يساعده في ذلك ويعينه على نفسه.

٥ ـ ليعلم أنَّ الجهاد الأكبر هو جهاد النفس ويبدأ من جهاد البطن، والمجاهد لشهوات بطنه هو إنسان عظيم عند الله تعالى وعند أوليائه، كما قال الإمام علي عليه السلام: «كان لي فيما مضى أخٌ في الله.. وكان خارجاً من سلطان بطنه، فلا يشتهي ما لا يجد، ولا يُكثر إذا وجد»[١].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «إذا صلَّيت الفجر، فكل كسرة تطيب بها نكهتك، وتطفىء بها حرارتك، وتقوّم بها أضراسك، وتشدُّ بها لثَّتك، وتجلب بها رزقك، وتحسن بها خلقك»[٢].

---

(١) نهج البلاغة، الحكمة ٢٨٩.

(٢) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٤٥.

وعنه عليه السلام: «ينبغي للمؤمن أن لا يخرج من بيته حتَّى يطعم فإنَّه أعزّ له»[١].

**أقول**: وفي هذا الحديث دلالة على أهمية تناول ولو لقمة واحدة من الخبز فإنَّها تساعد على تحريك الدم ووصوله إلى الرأس، وبالتالي تقوى الأضراس واللثَّة والأعضاء كافة.

وأُجريت دراسة في منظمة الصحة العالمية في (لوس أنجلوس) لمدة ست سنوات عن أسباب الموت فوجدوا أنَّ في مقدمة أسباب الموت الحوادث، وأمراض القلب، والشرايين والسرطان، وكان سابع سبب من أسباب الموت هو ترك وجبة الفطور.

---

(١) المحاسن: ص٣٩٨.

# الفصل الخامس

## أوقات الطعام

## (الوجبات اليومية)

# أوقات الطعام
# (الوجبات اليومية)

ذكرت النُّصوص الدِّينيَّة أنَّ الوقت المناسب لطعام الإنسان هو الصباح والعشاء.

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «تغدّ وتعشّى، ولا تأكل بينهما شيئاً فإنَّه فيه فساد البدن أما سمعت الله عَزَّ وَجَلَّ يقول: ﴿وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا﴾»[1].

وعن الإمام الرِّضا عليه السلام: «وزمانك الَّذي يجب أن يكون أكلك في كلِّ يوم عندما يمضي في النَّهار ثماني ساعات أكلة واحدة، أو ثلاث أكلات في يومين تتغذىٰ باكراً في أوَّل يوم، ثمَّ تتعشى، فإذا كان اليوم الثَّاني فعند مضي ثمان ساعات من النَّهار أكلت أكلة واحدة ولم تحتج إلى العشاء، كذٰا أمر جدي مُحمَّد المُصطفى صلى الله عليه وآله وعليّاً عليه السلام في كلِّ وجبة وفي غده وجبتين»[2].

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «من أكل في اليوم مرة لم يكن جائعاً، ومن

---

(١) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٤٢.

(٢) طب الإمام الرِّضا عليه السلام: ص٩٣.

أكل مرتين لم يكن عابداً، ومن أكل ثلاث مرات اربطوه مع الدَّوابِّ»[١].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «إذا صلَّيت الفجر، فكل كسرة تطيب بها نكهتك، وتطفىء بها حرارتك، وتقوّم بها أضراسك، وتشدُّ بها لثّتك، وتجلب بها رزقك، وتحسن بها خلقك»[٢].

وعنه عليه السلام: «ينبغي للمؤمن أن لا يخرج من بيته حَتَّىٰ يطعم فإنَّه أعزَّ له»[٣].

**أقول**: وفي هذا الحديث دلالة على أهمية تناول ولو لقمة واحدة من الخبز فإنَّها تساعد على تحريك الدم ووصوله إلى الرأس، وبالتالي تقوى الأضراس واللثّة والأعضاء كافة.

وأُجريت دراسة في منظمة الصحة العالمية في (لوس أنجلوس) لمدة ست سنوات عن أسباب الموت فوجدوا أنَّ في مقدمة أسباب الموت الحوادث، وأمراض القلب، والشرايين والسرطان، وكان سابع سبب من أسباب الموت هو ترك وجبة الفطور.

لهذا ورد عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «من أراد البقاء ولا بقاء، فليباكر الغذاء وليخفّف الرداء (رداء الهم أو الدين) وليقلل مجامعة النِّساء»[٤].

---

(١) المواعظ العدديَّة، ص١٦٧.
(٢) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٤٥.
(٣) المحاسن: ص٣٩٨.
(٤) الأسرار الطبيّة لصلاة اللَّيل: ص١٠.

وقد أكدت الرِّوايات على عدم ترك العشاء وخصوصاً لكبار السن.

فعن الإمام الصَّادق عليه السلام: «ترك العشاء مهرمة، وينبغي للرجل إذا أسّن أن لا يبيت إلاَّ وجوفه ممتلىء من الطعام»[١].

ملاحظتان:

**الأولى**: إنَّ الأمر بالعشاء لا يعني الإسراف في تناول الطعام فإضراره كثيرة كما تقدم.

**الثَّانية**: الأفضل أن لا يكون طعام العشاء قبل النوم مباشرة فإنَّه يربك الجهاز الهضمي، بل لا بُدَّ أن يكون قبل النوم بساعتين تقريباً.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «من أكل رماناً عند منامه فهو آمنٌ في نفسه إلى أن يُصبح»[٢].

عن صعصعة بن صوحان في حديث أنَّه دخل على أمير المؤمنين عليه السلام وهو على العشاء فقال: يا صعصعة، ادن فكُل..

قال: قلتُ: قد تعشَّيت، وبين يديه نصف رمانةٍ، فكسر لي وناولني بعضه، وقال:

كله مع قشره ـ يريد مع شحمه ـ فإنَّه يذهب بالحفر[٣]، والبخر، ويطيِّب النَّفس»[٤].

---

(١) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٤٤.
(٢) طب الأئمة لابني بسطام، ص١٣٤؛ بحار الأنوار، ج٦٦، ص١٦٤، ح٤٩.
(٣) الحفر: سلاقٌ (أي بثرٌ) في أُصول الأسنان، أو صفرة تعلوها (القاموس المحيطة، ج٢، ص١٢).
(٤) المحاسن، ج٢، ص٣٥٦، ح٢٢٣٧؛ بحار الأنوار، ج٦٦، ص١٦١، ح٣٢.

عن المفضَّل بن عمر: دخلت على أبي عبد الله عليه السلام ليلة وهو يتعشى، فقال: يا مفضَّل، ادنُ وكُل.

قلت: قد تعشَّيتُ.

فقال: ادنُ فكل؛ فإنَّه يستحبُّ للرَّجل إذا اكتهل[١] ألا يبيت إلاَّ وفي جوفه طعامٌ حديثٌ. فدنوت فأكلت»[٢].

والسِّر في ذلك أُمور:

١ ـ إنَّ الإنسان يفقد طاقته بالنوم، حيث تعمل أعضاءه الداخلية طوال اللَّيل، فيستيقظ صباحاً وقد فقد كمية كبيرة من السكر الذي يعطيه الطاقة للنشاط والعمل، فالطعام هو بمثابة الوقود الجديد للجسم، ومن هنا ورد في الروايات الشريفة ضرورة الطعام عند الصباح وضرورة السحور للصيام ولو على تمرة، لأنَّ التمر يعوِّض الجسم ما فقده من سكريات.

٢ ـ إنَّ جهاز المناعة يكون ضعيفاً عند الصباح لذلك فهو بحاجة إلى طعام لتقويته، وفي هذا المجال نذكر مقالاً للدكتور «عمر عدس» حول تأثر الأوقات على حياة الإنسان وهو:

## تأثير الأوقات في الحياة:

خصوبة الرجل لا تسير على مستوى واحد طوال النهار، وإنَّما ترتفع ما بين الساعة الخامسة والخامسة والنصف مساءً بمقدار ٣٥٪ عمَّا هي عليه بعد شروق الشَّمس بقليل وربَّما يكون لدى الإنسان في

---

(١) الكهل: من جاوز الثلاثين ووخَطهُ (أي خالطه) الشيب، وقيل: من بلغ الأربعين (المصباح المنير، ص٥٤٣).

(٢) المحاسن، ج٢، ص١٩٧، ح١٥٧٥؛ بحار الأنوار، ج٦٦، ص٣٤٤، ح١٤.

المساء ١٧ مليوناً من الحيوانات المنوية النشيطة الجاهزة للعمل، زيادة عمَّا يكون لديه في الصباح.

ويقول الأطباء الإيطاليون الذين توصلوا إلى هذه النتيجة في بحث هو الأول من نوعه إنَّ هناك فائدة أُخرى للفترة الواقعة بين الساعة الثالثة بعد الظهر والساعة السابعة مساءً وهي أنَّها فترة الذروة للتبويض لدى المرأة.

وكان فريق من الأطباء في جامعة مودينا الإيطالية قد طلبوا من متطوعين ذكور متوسط أعمارهم ٣١ سنة، أن يسجلوا نشاطاتهم اليومية، ويمتنعوا عن معاشرة زوجاتهم لمدة ثلاثة أيَّام قبل أن يتم فحص نوعية حيواناتهم المنوية على مدى ٢٤ ساعة.

ويقول أعضاء الفريق في دراسة حول النتائج التي توصلوا إليها نشرتها مجلة (التكاثر البشري) الطبية المختصة **إنَّ ذروة خصوبة الرجل التي تحدث بعد الظهيرة تجعل منها الفترة المثلى للحمل التلقائي**، وينصحون كل من يعاني من متاعب عدم الخصوبة أن يجرب هذه الخطة.

## الساعة تحكم أداء الجسم:

ورغم أنَّ هناك تغيرات تعرف بأنَّها موسمية، إلاَّ أنَّ هذه هي المرة الأولى التي تسجل فيها تغيرات في نوعية السائل المنوي، ولكن مثل هذه الفترة المتعاقبة ما بين ذروة وحضيض لا ينبغي أن تثير الدهشة والاستغراب، لأنَّ الأداء الكلي لجسم الإنسان **يتغير تغيراً كبيراً كلال فترة ٢٤ ساعة**.

فإنَّ جسم الإنسان يتغير من فترة إلى أُخرى، ومن اللَّيل إلى

النهار، كجزء من خطة للبقاء حمته من كل شيء بدءاً من الحيوانات الضارية وانتهاء بالبيئات المسببة للإجهاد الشديد.

وتتغير مستويات ضغط الدم ومقاومة الأمراض، ونوبات الربو ونوبات الصرع وخطورة العديد من الأحداث الأُخرى تبعاً للوقت من اليوم، بينما يؤدِّي المرء نشاطات أُخرى على الوجه الأكمل، في أوقات محددة، كالأعمال الذهنية المعقدة، واتخاذ القرارات وكسب المباريات والسباقات.

## السابعة صباحاً:

وتشكل الساعة الأولى بعد الاستيقاظ في الصباح، الوقت الذي يكون فيه نظام المناعة في غاية انحساره، وتكون الخلايا التي تتولى الدفاع عن الجسم ضد غزاته من الفيروسات والميكروبات المعدية في أضعف حالاتها. وهذا يفسر السبب الذي يجعل المصابين بمرض التهاب المفاصل، على سبيل المثال، يكابدون القدر الأكبر من الألم اليومي في الساعة الأولى التي تعقب الاستيقاظ، فيتناولون أكبر جرعة ممكنة من الدواء في ذلك الوقت.

وهذا السبب ذاته هو الذي يدفع احتمالات التقاط عدوى نزلات البرد من فرد إلى آخر في الأسرة إلى ذورتها، حين يجتمع أفراد الأسرة حول مائدة الإفطار.

وكشف البحث أنَّ الصباح الباكر هو ذروة الوقت للنوبات القلبية، حيث يزيد خطر الإصابة بنوبة قلبية بين السابعة والتاسعة صباحاً، بمقدار ٧٠٪ بالمقارنة مع سائر أوقات اليوم. وحتى بالنسبة لأولئك الذين لا يعانون من متاعب القلب، فإنَّ افتتاح اليوم بسلاسة

وهدوء يعتبر نصيحة تستحق التنفيذ. كما إنَّ هذا الوقت هو المناسب لشرب كأس كبيرة من الماء تعيد ترطيب الكبد بعد أن قضت اللَّيل في معالجة الدهون (إنَّها تعالج الجلوكوز أثناء النهار). . كما أنَّه الوقت الملائم لتناول إفطار شهي يذكي نار دفاعات الجسم لذلك اليوم.

## العاشرة صباحاً:

يتهيأ الدماغ ما بين الساعة العاشرة صباحاً والواحدة بعد الظهر لساعاته الثلاث الأكثر فاعلية ونشاطاً خلال اليوم، جاعلاً هذه الساعات الوقت الأنسب لأداء الأعمال الذهنية المعقدة واتخاذ القرارات. وأحد أسباب ذلك هو أنَّ انتاج الأدرينالين يبلغ ذروته الأولى خلال اليوم في الساعة الثانية عشرة ظهراً، وهذا هو ما بعد الدماغ للانطلاق والعمل والاستجابة بسرعة أكبر.

## الواحدة ظهراً:

يحدث ما بين الساعة الواحدة والثالثة من بعد الظهر، انحسار ما بعد الظهيرة في انتاج الهرمون، ويكون الجسم خلال هاتين الساعتين في جزره الأدنى.

يقول الدكتور جيم ووترهاوس، المحاضر في علم وظائف الأعضاء في جامعة جون مور في ليفربول ـ إنجلترا: «لا نعلم سبب هذه الحالة، ولكنَّها كذلك». ويضيف: «إنَّ رضعة الساعة الثانية بعد الظهر، مثلاً، هي آخر الرضعات التي يتركها الرضيع قبل الانتقال إلى دورة تستغرق ٢٤ ساعة. وهذا الوقت هو كذلك الوقت الذي نخلد فيه إلى إغفاءة قصيرة حين يتقدم بنا العمر، وهو الوقت الذي درجت

بعض الثقافات على اعتباره للقيلولة. وهو غير مناسب للتحديات الذهنية.

## الثالثة بعد الظهر:

اكتشف الباحثون أنَّ الوقت بين الساعة الثالثة والساعة الخامسة من بعد الظهر، هو أنسب وقت في اليوم للقيام بالأعمال التي تتسم بالتكرار والتي لا تتطلب الكثير من التركيز أو مهارات الذاكرة. وهذا مرتبط بذورة أُخرى لانتاج الادرينالين حوالي الساعة الرابعة من بعد الظهر، والزيادة التدريجية لحرارة الجسم.

## الرابعة من بعد الظهر:

يبلغ الجسم أقصى درجات حرارته في اليوم قرابة هذا الوقت، وتتزايد الحرارة، يتزايد الأداء الجسدي، فيكون الوقت بين الساعة الرابعة من بعد الظهر، والسابعة مساءً أفضل وقت للأداء الجسدي، وقد أتم تحقيق معظم الأرقام القياسية الرياضية العالمية بعد الظهيرة قبيل حلول المساء.

## الخامسة مساءً:

يكون معظم الرجال والنساء في ذروة خصوبتهم في الغسق.

## الثامنة مساءً:

حين ينقضي الغسق يبدأ انتاج الهرمون بالانحسار، ويصبح الجسم من جديد أكثر رهافة إزاء المواد المني تثير الحساسية والغزاة الآخرين للجهاز المناعي، ويحتمل أن يعاني المصابون بالربو نوبات أكثر عند منتصف اللَّيل حيث تحل ساعة الذروة للعطاس. ويأخذ

الجهاز الهضمي كذلك في التباطؤ استعداداً للخلود إلى النوم، كما لا يرحب في هذا الوقت بالوجبات الدسمة، وحين يهبط الظلام ترتفع نسب الميلاتونين في الدماغ، في إشارة له بأن ينهي أعماله ويخلد إلى النوم[١].

---

(١) مجلة «الصحة والطب» عدد ٣٨ وص٢٥.

## تقرير حول «وجبة الفطور» للأطفال

حذرت خبيرة تغذية بحرينية من إهمال وجبة الفطور مشيرة إلى أنَّها تعد الوجبة الأهم والأساس السليم للعادات الغذائية.

وقالت الدكتورة «خيرية» موسى رئيسة قسم التغذية بوزارة الصحة أنَّ وجبة الفطور هي أول وجبة تستقبلها المعدة طوال اليوم حيث تنتقل المواد الغذائية المهضومة إلى الكبد وتتحول إلى دم يسري في العروق ومنها إلى جميع خلايا الجسم، ومن هنا يجب الاهتمام بوجبة الفطور لإمداد الجسم باحتياجاته لتجنيبه ما قد يصيبه من متاعب.

وتشير الدكتورة «خيرية» إلى أنَّ ضرورة تناول الفطور تكمن في أنَّها تهيىء الجسم لتقبل النشاط اليومي في العمل أو التعلم، كونه يمنح الجسم القدرة على الحركة والانتاج، كما إنَّه ينبه الذهن ويساعد على التركيز خلال فترة الدوام من خلال إمداد الفرد بالطاقة والسعرات الحرارية اللازمة لذلك.

وقالت: إنَّ إهمال وجبة الفطور المتوازنة بالمنزل يزيد فرص تناول الأطفال للمأكولات المصنعة والمعلبة مثل المشروبات الغازية والحلويات والسكاكر أثناء تواجدهم في المدرسة كوجبة فطور مشيرة إلى أهمية الامتناع عن تناول تلك الأطعمة وذلك لاحتوائها على

كميات عالية جداً من الدهون والسعرات الحرارية العالية ممَّا يؤدِّي إلى الإصابة بالسمنة وكذلك زيادة فرص التعرض لأمراض القلب نتيجة لاستهلاك كميات عالية جداً من الدهون وارتفاع كولسترول الدم.

وأكدت الدكتورة «خيرية» إنَّ تناول أطعمة تحوي القمح صباحاً يعد مفيداً جداً لاحتواء تلك الأطعمة على الألياف الغذائية، فقد أثبتت الدراسات العلمية أهمية الألياف لجسم الإنسان حيث تقيه من الأمراض السرطانية خاصة سرطان القولون وسرطان الثدي كذلك فإنَّها تنظم مستوى السكر في الدم في معدله الطبيعي لذا ينصح مرضى السكر بتناول الألياف بكميات عالية لتخفيض مستوى السكر في الدم كما أنَّ القمح غني أيضاً بفيتامينات «ب» المركبة.

وأضافت أنَّه لا مانع من شرب الماء بمجرد الاستيقاظ بحيث لا يكون ذلك على حساب تناول المواد الغذائية المهمة للجسم مثل الحليب موضحة أنَّه ينبغي أن يكون الماء فاتراً لأنَّ الماء البارد يمكن أن يسبب تقلصاً في جدار المعدة ممَّا يؤدِّي إلى الشعور بالألم.

وتؤكد الدكتورة خيرية أنَّ وجبة الفطور تمثل ثلث الاحتياجات اليومية من الطاقة والعناصر الغذائية ومحتوية على جميع العناصر الغذائية من بروتين ونشويات وقليل من الدهون وخاصة الدهون المشبعة، بالإضافة والمعادن وأهمها الكالسيوم الموجود في الحليب ومشتقاته من الأجبان والتي تساعد على نمو وتقوية العظام.

وللحصول على وجبة غذائية كاملة في بداية اليوم تنصح بأن يشتمل الفطور على كوب من الحليب مع قليل من السكر إضافة إلى شريحة من الخبز مع الجبن أو البيض، وتشدّد على أنَّ الحليب يجب

أن يرافق وجبة الفطور في جميع مراحل حياة الإنسان من الطفولة المبكرة وحتى الشيخوخة.

ومن ناحية أُخرى فإنَّ كثيراً من الأُمهات يشتكين بأنَّ أطفالهن لا يقبلون على تناول الفطور. توضح الدكتورة خيرية أنَّ ذلك مرده اعتياد الطفل على السهر ليلاً والاستيقاظ بوقت متأخر أو قبل موعد المدرسة مباشرة ممَّا يسبب قلَّة الشهية وعدم الإقبال على الفطور، وتشير إلى أنَّه من المهم أن يتم تعويد الطفل على النوم والاستيقاظ مبكراً فيكون لديه الوقت الكافي لتناول الفطور مضيفة للأسرة دوراً كبيراً في هذا التقويم.

وفي كثير من الأحيان ينصح بتناول ملعقة من العسل عقب الاستيقاظ مباشرة، وتؤكد رئيسة قسم التغذية بوزارة الصحة أنَّ تناول العسل أو الحليب بالعسل عوضاً عن تناوله مع السكر يعتبر مفيداً حيث إنَّ للعسل فوائد كبيرة نظراً لاحتوائه على معظم الفيتامنيات وخاصة فيتامين «أ» و«ب» وحمض الفوليك وكذلك يعتبر مصدراً غنياً بالطاقة لاحتوائه على نسبة عالية من السكريات مثل الفركتوز والجلوكوز والسكروز لذلك لا ينصح بإعطائه لمرضى السكر أو من يعانون من السمنة.

وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات في أنحاء العالم أنَّ تناول الإفطار يرتبط بتحسن القدرة على التحمل في بداية النهار والفترة على الاستيعاب الدراسي والقيام بواجبات العمل حيث يساعد الإفطار على سد النقص في مستويات جلوكوز الدم صباحاً، وهذا أمر هام حيث إنَّ الدماغ ذاته ليس لديه احتياطات من الجلوكوز ولا بدَّ من تعويض النقص الحاصل من الجلوكوز فيه بصورة مستمرة.

ويقول أحد خبراء التغذية: «إنَّه عندما نأخذ بعين الاعتبار بأنَّه مضى عليك ثمان إلى تسع ساعات على تناولك وجبة العشاء فإنَّه من الواضح أنَّ التزود بالوقود من خلال الفطور سيجعلك تشعر بالراحة وتنجز أفضل خلال اليوم».

ويقر بهذا الباحثون في جامعة علوم الصحة في شيكاغو بعدما درسوا ما إذا كان لتناول وجبة الفطور تأثيرات مفيدة وإيجابية على مزاج الإنسان وأدائه المعرفي في فترة ما قبل الظهيرة ووجدوا أنَّ تناول الفطور يمنع العديد من الآثار الضارة ومنها الصداع والإجهاد والتوتر.

كما أنَّ الدور المؤثر والفاعل للفطور في مساعدة الأطفال على أفضل أداء صفي تمَّ توثيقه قبل أكثر من ثلاثين عاماً في كلية الطب بجامعة ايوا فقد اكتشف الباحثون أنَّ الأطفال الذين لا يتناولون وجبة الفطور يواجهون مشكلة التركيز في المدرسة ويصابون بالإعياء وعدم الانتباه في فترة الظهيرة، وقد تمَّ ربط ذلك بانخفاض مستوى السكر في الدم والذي لا يتم سد النقص فيه من خلال وجبة الفطور ممَّا يسمح بالإصابة والإعياء والإجهاد والتعب والضيق، وبالتالي يتأثر التحصيل العلمي سلباً.

وينصح الأخصائيون من أجل تفادي إغراء تخطي إعداد وتناول وجبة الفطور أن تكون هذه الوجبة من المواد الغذائية المعدة مسبقاً أو التي تحتاج إلى وقت قصير لإعدادها.

والأهم ممَّا سبق أنَّه لا يوجد دليل على أنَّ إهمال وجبة الفطور يساعد في إنقاص الوزن وتشير الدراسات إلى أنَّ من لا يتناولون الفطور يعوضون ذلك بأكل كمية أكبر من الطعام على وجبة الغداء،

لذلك فإنَّه من غير المجدي الاستغناء عن هذه الوجبة بدعوى اتباع حمية لإنقاص الوزن[١].

تقول الدكتورة «فرخنذة حسن» أنَّ جامعة بتسبرغ في أميركا أجريت دراسة استمرت عشرة أعوام أثبتت أنَّ إغفاء التلاميذ ورغبتهم في النوم تظهر عند دخول الصف بسبب عدم تناول الفطور، وذلك لأنَّ الفطور يساعد على الحفاظ على نسبة السكر في الدم واستخدام الطاقة للأنشطة المختلفة[٢].

## وجبات الصباح:

اعتاد الكثير من الناس أن يبدأوا وجبة الصباح القهوة والسيجارة وفي هذا ضرر لا يظهر مباشرة وإنَّما بعد فترة من الزمن، كما قد يبدأ الصغار طعامهم بالشوكولا أو الحلويات وفي هذا ضرر كذلك، والصحيح أن يكون أول طعام يدخل إلى المعدة من الأطعمة المفيدة كالعسل والتفاح والتمر وشرب الماء ففي ذلك فوائد كبيرة، ومن ممَّا جاء في الروايات:

١ ـ **تناول إحدى وعشرين حبة زبيب أحمر على الريق**، فعن رسول الله ﷺ: «من أكل كل يوم على الريق إحدى وعشرين زبيبة حمراء لم يعتلّ إلاَّ علَّة الموت».

٢ ـ **التفاح**، فعن الإمام الصادق عليه السلام: «كلوا التفاح على الريق فإنَّه نضوح المعدة».

---

(١) الأبعاد الخفية، العدد ٣٠.

(٢) الحياة: سنة ١٩٩٠.

٣ ـ **التمر**، فعن الإمام الصادق عليه السلام: «من أكل في كل يوم سبع تمرات عجوة على الريق من تمر العالية ـ منطقة شرق المدينة المنورة ـ لم يضرّه سم ولا سحر شيطان».

٤ ـ **السفرجل**، عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «كلوا السَّفرجل على الرِّيق؛ فإنَّه يذهب وغر الصَّدر».

وعن الإمام علي عليه السلام: «دخلت على رسول الله صلى الله عليه وآله يوماً وفي يده سفرجلة، فجعل يأكل ويطعمني ويقول: كل يا عليُّ؛ فإنَّها هديَّة الجبَّار إليَّ وإليك.

قال: فوجدت فيها كلَّ لذَّةٍ.

فقال: يا عليُّ، من أكل السَّفرجلة ثلاثةَ أيَّامٍ على الرِّيق صفا ذهنه، وامتلأ جوفه حلماً وعلماً، ووقي من كيد إبليس وجنوده».

وعن الإمام الصادق عليه السلام: «من أكل سفرجلة على الرِّيق، طاب ماؤه، وحسن ولده»[(١)].

## طعام الصباح للتلاميذ:

قال الدكتور القدسي: «وفي الحقيقة إنَّني وبالاعتماد على هذه المعلومة الهامة التي تنص على أنَّ اللبا ومن ورائه اللبن وكذلك التين كلها تعمل على تجديد الخلايا وخصوصاً الخلايا العصبية في الدماغ، وتعمل على بنائها وسلامتها وسلامة عملها، **فإنِّي أستخدم خلطة خاصة من التين المنقوع في اللبن لليلة كاملة، وأعطيها لأطفال المدارس في الصباح**، ممَّا يؤدِّي إلى ذاكرة حديدية ذهبية وانتباه قل

(١) الموسوعة الطبية: ص٥٨٩.

مثيلها وزيادة عالية في قدرة الطفل على التحصيل والانتباه والتعلم والتربية بإذن الله سبحانه وتعالى.

وقد لفت انتباهي للجمع بين هذين العملاقين، وأقصد بهما اللبا وعشبتي القمح والشعير، حالة شاب يافع في الرابعة عشر من العمر أصيب بحادث سير مؤسف وقد تأذت المادة الدماغية عنده بشكل كبير، وقد دخل في غيبوبة طويلة، وقد اتصلت والدته وهي في حالة يائسة. تصف لي حالته، فطمأنتها بأنَّ الله سبحانه وتعالى ما أنزل من داء إلاَّ وأنزل له دواء، وذكرت لها بأنَّنا علينا أن نبدأ بنظام الغذاء الميزان، ونتوكل على الله سبحانه، وأن يكون قلبنا معلقاً بالله الشافي المعافي القدير على كل شيء، وإنَّنا نحن نأخذ بالأسباب التي أشار لها القرآن، ومنها نظام الغذاء الميزان، حيث تهرس وجبات البرنامج، كل واحدة على حدة، وتدخل له عن طريق فتحة المعدة التي فتحت له بسبب صعوبة البلع لديه، مع التركيز بشكل خاص على الأطعمة والأغذية التي تحتوي في تركيبها عوامل النمو التي تعيد بناء الخلايا العصبية وما تحطم منها وتعيد تنشيط الخلايا العصبية الجنينية الكامنة بين الخلايا العصبية الطبيعية وكنت أقصد بذلك اللبا وعشبتي القمح والشعير وما فيهما من عوامل نمو.

وقد كانت النتائج بطيئة جداً إلاَّ أنَّها كانت عظيمة، فبعد أسابيع أفاق المريض من غيبوبته، إلاَّ أنَّه كان فاقداً للذاكرة وفاقداً لكثير من حواسه ومدركاته، ومشلولاً في طرفه الأيسر، ومع استمرار برنامج الغذاء الميزان، مع التركيز على اللبا وعشبتي القمح والشعير، بدأ المريض يستعيد حواسه تدريجياً، وكذلك ذاكرته وتعرّف على أفراد عائلته، وبدأ يطلب طعاماً، وبدأ يتكلم تدريجياً شيئاً فشيئاً، وبدأ بعد

ذلك طرفه الأيسر بالتحسن والتحرك والإحساس الذي كان قد فقده لمدة شهور طويلة، وعاد هذ الشاب بفضل الله سبحانه وتعالى ونعمته، وما خلق للأنام ممَّا في الأرض ما يعيد لهم توازنهم، عاد سليماً معافى، أقرب ما يكون إلى الوضع الطبيعي الذي كان عليه.

وفي الحقيقة إنَّني اعتبر مثل هذه الحالة معجزة، فهذه حالة نادرة قد لا تتكرر، وهي تشبه منهج دراسة الحالة في علم النفس، والشفاء الذي تمَّ من خلالها معجزة من الله سبحانه وتعالى للبشر، وتنبيهاً لهم لضرورة الالتفات إلى ما خلق الله سبحانه وتعالى في الأرض للأنام، فقد قرر الأطباء إنَّ هذا الشاب قد مات دماغياً بعد الحادث، وقد كان يعيش على أجهزة التنفس وأجهزة إعاشة الحياة، وقد قرروا أنَّه من الصعب أن يعود للحياة ثانية، ومع ذلك فقد كتب الله سبحانه وتعالى له عمراً جديداً من خلال نظام الغذاء الميزان، ومن خلال ما خلق الله سبحانه وتعالى في الأرض من نبات موزون رائع يعيد توازن ما اختل في أنفسنا من اتزان، وكتب الله لي فرحة كبيرة في قلبي لنجاة هذا الشاب وفرحة أُمّه بعودته، وكتب لي كذلك فكرة عظيمة بأنَّنا نستطيع أن نصلح ما تخرب من الخلايا العصبية وغيرها في الجسم، من خلال تطبيق نظام الغذاء الميزان مع التركيز على اللبا وعشبتي القمح والشعير، وقد بدأنا دراسة على حالات مشابهة خصوصاً التي يتلف فيها جزء كبير من الخلايا العصبية وقطعنا فيها شوطاً كبيراً جداً، مع نتائج عظيمة جداً[١].

(١) اللباء: ص١٩٤.

# طعام الأسبوع

## يوم الأربعاء:

١ ـ أكل السمك لما روي عن الإمام زين العابدين عليه السلام كان يأكله يوم الأربعاء..

٢ ـ عدم أكل اللبن لما رُوي عن الإمام علي عليه السلام.

## يوم السبت:

عدم أكل السمك كما في الحديث عن الإمام علي عليه السلام فعنه عليه السلام أنَّه قال: «ما تسبتسمككت ولا تربعلبنت» ومعناه: ما أكلت السمك في السبت ولا شربت اللبن يوم الأربعاء[1].

## ليلة الجمعة:

أكل الرمان كما كان يعمل الإمام الصادق عليه السلام وخصوصاً قبل النوم.

---

(١) مشكلات العلوم، ص٤٥.

## يوم الجمعة:

أكل الرمان على الريق.

عن الإمام الكاظم عليه السلام: «من أكل رمانة يوم الجمعة على الرِّيق نوَّرت قلبه أربعين صباحاً، فإن أكل رمانتين فثمانين يوماً، فإن أكل ثلاثاً فمئةً وعشرين يوماً، وطردت عنه وسوسة الشَّيطان، ومن طردت عنه وسوسة الشَّيطان لم يعص الله عزَّ وجلَّ، ومن لم يعص الله أدخله الله الجنَّة»[١].

أكل سبعة أوراق من الهندباء قبل زوال الشمس ـ أي قبل صلاة الظهر ـ كما جاء في كتاب «مفاتيح الجنان».

---

(١) الكافي، ج٦، ص٣٥٥، ح١٦؛ المحاسن، ح٢، ص٣٥٨، ح٢٢٤٤ كلاهما عن زياد بن مروان؛ مكارم الأخلاق، ج١، ص٣٧٠، ح١٢٢٢ عن الإمام الصادق عن أبيه عن علي بن الحسين عليهم السلام؛ بحار الأنوار، ج٦٦، ص١٦٢، ح٣٩.

## ما يؤكل أول كل شهر

عن الإمام الصادق عليه السلام: «نعمةُ اللقمة الجبن، تعذِّبُ الفم، وتطيب النهكة، وتهضم ما قبله وتشهي الطعام، ومن يعتمد رأس الشهر أوشك أن لا تُردّ له حاجة»[1].

(١) الكشكول العجيب، ج١، ص٨٦.

# الفصل السادس

## آداب تناول الطعام

# آداب تناول الطعام

بالرغم من أنَّ مسألة الطعام هي تلبية لحاجة الجسد، إلاَّ أنَّ الدِّين الإسلامي أحاطها بمجموعة من الآداب والسنن، وذلك لكي تُؤتي ثمارها الصحية وتعود على الإنسان بمنفعته وفائدته.

وتقسّم الآداب إلى قسمين:

الأوَّل: آداب شخصية: والثَّاني: آداب اجتماعية:

## الآداب الشخصية

وهي تتعلق بالأحوال الخاصة للإنسان وهي تارة تتعلق بما قبل الطعام، وتارة أثناء الطعام، وثالثة بعد الطعام.

### الآداب قبل الطعام:

**١ ـ النية:**

بأن يكون الدافع إلى الطعام والشراب هو الحصول على القوَّة الجسدية للاستمرار في الحياة، وتحقيق خلافة الله تعالى على الأرض.

فعن رسول الله ﷺ أنَّه قال لأبي ذرَّ: «يا أبا ذرّ ليكن لك في كلِّ شيء نيّة حَتَّىٰ في النوم والأكل»[١]

**أقول:** في «الطب البديل» علم يطلق عليه «علم النوايا» وهو يبحث عن تأثير النوايا على جسم الإنسان وما حوله.

ولهذا العلم جذور في الدِّين الإسلامي الَّذي يقول على لسان النَّبي ﷺ: «إنَّما الأعمال بالنيات».

ومِمَّا يدلُّ على تأثير النوايا ما روي عن رسول الله ﷺ: «كلوا الباذنجان فإنَّها شجرة رأيتها في الجَنَّة... فمن أكلها على أنَّها داء كانت داء، ومن أكلها على أنَّها دواء كانت دواء»[٢].

جاء في كتاب «مرداد»: «تمثَّلوا رجُلين ينظران إلى حقل أخضر. أحدهما يقدّر غلَّة الحقل من الحنطة ثم يحسب ثمن الحنطة بالفضة والذهب. بينا الآخر يشرب خضرة الحقل بعينيه، ويقبِّل بفكره كل وريقة من أعشابه، ويتآخى بروحه مع كل جُذَيْر من جذيراته، وحُصيبة من حصبائه، وذُرَيرة من ترابه.

أقول لكم إنَّ هذا الأخير هو بحق صاحب الحقل وإن يكن الأول يملك صكّاً مسجَّلاً به.

أو تمثلوا رجُلين جالسين في بيت، أحدهما صاحب البيت والآخر ضيف عنده. أما صاحب البيت فيتبجَّح بأكلاف البناء، وبأثمان الستائر على النوافذ، وجودة الطنافس وباقي الرياش في البيت. وأما الضيف فيصغي إليه مباركاً في قلبه الأيدي التي اقتلعت

---

(١) سفينة النجاة: ج٢، ص٦٢٩.

(٢) طب المعصومين: ص٤٥.

الحجر وهندمته وبنَتَه؛ والأيدي التي حاكت الستائر والطنافس؛ والأيدي التي غزت الغابة فحوَّلت أشجارها شبابيك وأبواباً وكراسي وطاولات. وإذ يبارك تلك الأيدي يتمجد بروحه ممجّداً اليد المبدعة التي كوَّنت كل هذه الأشياء.

أقول لكم إنَّ الضيف هو ساكن ذلك البيت الأصيل. أما صاحب البيت فليس سوى بهيمة تحمل البيت وكل ما فيه على ظهرها ولكنَّها لا تسكنه.

أو تمثلوا رجُلين يشاركان عجلاً في لَبن أُمّهِ. وأحدهما يتفحص العجل بعينٍ لا تبصر فيه إلاَّ لحماً طريئاً يصلح للوليمة التي يزمع أن يولمها قريباً لأصحابه في عيد مولده. والثاني كلَّما نظر إلى العجل وجد فيه أخاً في الرضاعة. فامتلأ قلبه حنوّاً على العجل وأُمّه.

أقول لكم إنَّ الثاني يتغذَّىٰ حقّاً بلحم العجل. أما الأوَّل فلا يناله منه إلاَّ التسمُّم»[١].

### ٢ ـ الدُّعاء وذكر اللّه تعَالىٰ:

ففي الدُّعاء ارتقاء الإنسان من الحالة الحيوانية إلى الحالة الإنسانية والملكوتية، كما أنَّ فيه تأثيراً على الطعام والشراب فإنَّه يكسبهما بركةً ونوراً بحيث يتحوّل هذا الطعام إلى نور يدخل في جوف الإنسان كما ثبت ذلك في «علم الصوت والكلام».

ففي وصيَّة رسول الله ﷺ لعليّ عليه السلام: «يا عليُّ إذا أكلت فَقُلْ:

---

(١) مرداد، ص١٩٤.

بِسْم الله، وإذا فرغت فقُلْ: الحَمْدُ لله، فإنَّ حافظيك لا يبرحان يكتبان لك الحسنات حَتَّىٰ تبعده عنك»[١].

وعنه ﷺ أنّه قال: «وكل شيء لم يذكر عليه اسم الله فهو بحكم الميتة يقسي القلب ويكون من رزق الشيطان وحظّه»[٢].

عن أبي عبد الله عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا وضعت المائدة حفّها أربعة أملاك، فإذا قال العبد: بسم الله قالت الملائكة: بارك الله لكم في طعامكم، ثمَّ يقولون للشَّيْطان: اخرج يا فاسق لا سلطان لك عليهم، فإذا فرغوا وقالوا الحمدُ لله ربِّ العالمِينَ، قالت الملائكة: قومٌ أنعم الله عليم فأدّوا شكر ربِّهم، فإذا لم يسمّوا قالت الملائكة للشَّيْطان: ادن يا فاسق فكُل معهم، وإذا رفعت المائدة ولم يذكروا اسم الله، قالت الملائكة: قومٌ أنعم الله عليهم فنسوا ربَّهم»[٣].

عن الإمام علي عليه السلام: «ضمنت لمنْ سمّى الله تعالى على طعامه أن لا يشتكى منه»[٤].

عن الأصبغ قال: دخلت على أمير المؤمنين عليه السلام وبين يديه شواءٍ فدعاني وقال: هلمَّ إلى هذا الشواء؟ فقلت: أنا إذا أكلت ضرَّني فقال: ألا أُعلِّمك كلماتٍ تقولهنَّ، وأنا ضامنٌ لك أن لا يؤذيك طعام؟ قُلْ: «اللَّهُمَّ إنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ خَيرَ

(١) بحار الأنوار: ص٣٧١.
(٢) العلوم الغريبة ص٢٩.
(٣) بحار الأنوار: ص٣٧١.
(٤) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٦٩.

الأَسْمَاءِ مِلءِ الأَرْضَ وَالسَّمَاءِ الرَّحْمٰن الرَّحِيم الَّذِي لاَ يَضرُّ مَعهُ داء» فلاَ يضرُّكَ أبداً»[١].

عن بعض أصحابه رفعه إلى أبي عبد الله عليه السلام قال: شكوت إليه التخم، فقال: «إذا فرغت فامسح يدك على بطنك وقُل: اللَّهُمَّ هنِّئنيه اللَّهُمَّ سوِّغنيه، اللَّهُمَّ أمرئنيه»[٢].

وعن أمير المؤمنين عليه السلام قال لابنه الحسن عليه السلام: «يا بُنيَّ لا تطعمنَّ لقمة من حار ولا بارد، ولا تشربنَّ شربة وجرعة إلاَّ وأنت تقول قبل أن تأكله: اللَّهُمَّ إنِّي أَسْأَلُكَ فِي أَكْلِي وَشُربِي السَّلاَمة مِن وغكِه، وَالقُوَّة بِهِ عَلىٰ طَاعَتِكَ؛ وَذِكرِكَ وَشُكْرِكَ فِيمَا بَقَّيتَهُ فِي بَدَنِي، وَأَنْ تَشجّعْنِي بِقوَّتِهَا عَلَىٰ عِبَادَتِكَ، وَأَنْ تَلْهمنِي حُسْنَ التحرّز مِن مَعْصِيتِكَ»[٣] فإنَّكَ إنْ فعلتَ ذٰلِكَ أمنتَ وعثه وغائلته».

وكان رسول الله صلى الله عليه وآله إذا وضعت المائدة بين يديه قال: اللَّهُمَّ اجعلها نِعْمَةً مشكُورة تصل بِها نِعمة الجَنَّة. وكان صلى الله عليه وآله إذا وضع يده في الطعام قال: «بِسْم الله بارك لَنَا فِيما رَزقْتَنا وَعَلَيْكَ خلفهُ»[٤].

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «لمَّا جاء المرسلون إلى إبراهيم عليه السلام جاءهم بالعجل فقال: كلوا فقالوا: الحمد لله قال: فالتفت جبرائيل إلى أصحابه وكانوا أربعة وجبرئيل رئيسهم، فقال: حقٌّ لله أن يتّخذ هٰذا خليلاً»[٥].

---

(١) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٧٩.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٨٠ ـ ٣٨١.
(٤) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٨١.
(٥) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٦٨.

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «إن داود النبي عليه السلام قال: يا ربّ أخبرني بقريني في الجنَّة ونظيري في منازلي، فأوحى الله تبارك وتعالى إليه: إنَّ ذلك متَّىٰ أبا يونس.

فاستأذن الله في زيارته فأذن له، فخرج هو وسليمان ابنه، حتى أتيا موضعه، فإذا هما ببيت من سعف، فقيل لهما: هو في السوق، فسألا عنه فقيل لهما: أطلباه في الحطابين، فسألا عنه، فقال لهما: جماعة من الناس: نحن ننتظره الآن يجيء.

فجلسا ينتظرانه. إذ أقبل وعلى رأسه وقر من حطب، فقام إليه الناس، فألقى عنه الحطب فحمد الله وقال: من يشتري طيِّباً بطيِّب؟ فساومه واحد وزاد بآخر، حتى باعه من بعضهم.

فسلَّما عليه، فقال: انطلقا بنا إلى المنزل، واشترى طعاماً بما كان معه ثم طحنه وعجنه، ثم أججّ ناراً وأوقدها، ثم جعل العجين في تلك النار، وجلس معهما يتحدث، ثم قام وقد نضجت خبيزته فوضعها في الأجانة وفلقها وذرَّ عليها ملحاً ووضع إلى جنبه مطهرة ماء وجلس على ركبتيه وأخذ لقمة، فلما وضعها إلى فيه قال: بسم الله، فلما ازدردها قال: الحمد لله، ثم فعل ذلك بأخرى، ثم أخذ الماء فشرب منه فذكر اسم الله، فلما وضعه قال: الحمد لله، يا رب من ذا الذي أنعمت عليه ما أوليته مثل ما أوليتني، قد صححت بصري وسمعي وبدني وقويتني حتى ذهبتُ إلى شجر لم أغرسه ولم اهتم بحفظه، جعلته لي رزقاً وسقت إليَّ من اشتراه منِّي، فاشتريت بثمنه طعاماً لم أزرعه، وسخَّرت لي النار فأنضجته

وجعلتني آكله بشهوة أقوى بها على طاعتك فلك الحمد، ثم بكى.

فقال داود عليه السلام: يا بني قم فانصرف بنا فإنّني لم أر عبداً قطّ أشكر لله من هذا»[١].

٣ ـ غسل اليدين قبل الطعام:

عن رسول الله ﷺ: «يا علي إنَّ الوضوء قبل الطعام وبعده شفاءٌ في الجسد، ويُمن في الرزق»[٢].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «منْ غسل يده قبل الطعام وبعده عاش في سعة وعُوفي من بلوىٰ جسده»[٣].

ولا شك أنَّ غسل اليدين قبل الطعام يؤدِّي إلى إبعاد الجراثيم والميكروبات المُسبِّبة للأمراض عن الإنسان.

ويقول الأطباء: إنَّ الجسم يولّد حرارة شديدة أثناء وبعد تناول الطعام ولذلك يجب تبريده قبل الوجبات ويكون بصبّ الماء البارد على الذراعين حَتَّى الكوع، وبالاستنشاق، وغسل الأعضاء التناسلية، وغسل الساقين حَتَّىٰ الركبتين»[٤].

٤ ـ عدم مسح اليدين بالمنديل بعد التغسيل:

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «إذا غسلت يدك للطعام فلا

(١) قصص الأنبياء، ص٥٩٥.

(٢) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٥٦.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) فلسفة النباتية: ص٦٨.

تمسح يدك بالمنديل فلا تزال البركة في الطعام ما دامت النداوة في اليد»[(١)].

**٥ ـ البدء بالملح أو الخل:**

عن رسول الله ﷺ: «يا علي افتتح طعامك بالملح، فإنَّ فيه شفاءً من سبعين داء، منها الجنون والجذام والبرص ووجع الحلق والأضراس ووجع البطن».

وعنه ﷺ: «يا علي افتتح بالملح واختتم بالملح، فإنَّ فيه شفاءً من إثنين وسبعين داء»[(٢)].

والسِّر في ضرورة الافتتاح بالملح يعود إلى أمور منها:

**الأول**: أنَّ للملح دوراً هاماً في عمل اللُّعاب فهو يُحفِّز الغدد اللُّعابية لإفراز مزيد من سائل اللُّعاب لاستقبال الطعام على أكمل وجه، إذ إنَّ عدم تزييت الفم من الداخل بواسطة اللُّعاب يؤدِّي إلى خدوش جدران الفم الداخلية، وتقول الأبحاث: إنَّ إفراز اللُّعاب يرتفع من /٨ ـ ٢٠/ ضعف عن مستواه بتأثير مؤثر ذوقي كالملح، إضافة إلى ذلك فإنَّ لا يعمل على تزييت الفم فحسب بل يدهن جدران البلعوم والمري وحَتَّى المناطق العُليا من المعدة.

**الثَّاني**: إنَّه يُطهِّر الفم من الجراثيم والبكتيريا، فباطن الفم يحتوي على أعداد هائلة من البكتيريا والفطريات والعوامل المرضية لأنَّه وسط بتماس مباشر مع الهواء الحامل للجراثيم فإذا دخل الملح إليه عمل على انكماشها وهلاكها.

---

(١) مهذب الأحكام: ج٢٣، ص٢٢١.
(٢) طب المعصومين: ص٣٨٤.

وأمَّا السِّر في الاختتام بالملح:

فهو يعود إلى أهميته في القضاء على الجراثيم العالقة بالفم بعد الانتهاء من الطعام فإنَّه يُدرك منها ما لا يُدركه الماء وبالتالي فإنَّه يقطع الطريق أمام المشاكل الَّتي تنجم عن تراكم البكتيريا في الفم كضعف الأسنان والتهاب اللثّة ورائحة الفم.

كما أنَّ للملح بعد الطعام فعالية في هضم الطعام وامتصاصه، كما أنَّه يساهم في حفظ بطانة المعدة من الإفرازات الهاضمة لغددها[(١)].

**ملاحظة**: أنَّ الملح المحتوي على الفوائد الصحية هو ما كان طبيعياً كماء البحر أمَّا الملح الأبيض الموجود في الأسواق والَّذي أُدخل إليه مواد كيماوية فهو محتوى على الأضرار الصحية.

كما يفيد الإنسان أن يبدأ الطعام بالخل لما ورد عن الإمام الصادق عليه السلام: «إنَّ بني إسرائيل كانوا يستفتحون بالخلِّ ويختمون به، ونحن نستفتح بالملح ونختم بالخلِّ»[(٢)].

عن الإمام الصادق عليه السلام: «إنَّا نبدأ بالخلِّ عندنا، كما تبدؤون بالملح عندكم؛ فإنَّ الخلَّ ليشدُّ العقل»[(٣)].

عن محمَّد بن عليّ الهمداني: إنَّ رجلاً كان عند الرِّضا عليه السلام بخراسان، فقدِّمت إليه مائدة عليها خلٌّ وملحٌ، فافتتح عليه السلام بالخلِّ، فقال الرَّجل: جعلت فداك! أمرتنا أن نفتتح بالملح!

---

(١) مجلة أهل البيت: عدد٣.
(٢) الكافي، ج٦، ص٣٣٠، ح١٢.
(٣) الكافي، ج٦، ص٣٢٩، ح٥.

فقال: «هذا مثل هذا ـ يعني الخلَّ ـ وإنَّ الخلَّ يشدُّ الذِّهن، ويزيد في العقل»[1].

والظاهر أنَّ التخيير بين الملح والخل يرجع لاختلاف طبائع الناس وأجسادهم أو لاختلاف الأماكن التي يتواجدون فيها من ناحية البرودة والحرارة.

---

(١) الكافي، ج٦، ص٣٩٩، ح٤.

# الآداب أثناء الطعام

## ١ ـ أن ينظر إلى طعامه:

قال تعالى: ﴿فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَٰنُ إِلَىٰ طَعَامِهِۦٓ﴾ [عبس: ٢٤].

بحيث لا يشغله شيء آخر كالقراءة، ومشاهدة التلفزيون، ومراجعة حسابات وغيرها فإنَّ ذلك يُسبِّب إعاقة في عملية الهضم.

ويقول الأطباء: «إنَّ إفراز عصارة المعدة يتمُّ عبر مثيرات عديدة كالنظرة، أو رائحة الطعام، أو سيل اللُّعاب، وعبر الدماغ يتمُّ نقل الإدراك الحسّي للطعام إلى أعصاب الأحشاء الَّتي تحثُّ خلايا الغدد، وعندما يصل الطعام إلى المعدة يزيد الإفراز وتتهيّج خلايا الغدد لتشكّل هرمون «غاسترين» وهو مساعد على إفراز العصارة المعدية، ويصل عن طريق الدم إلى غدد المعدة»[١].

وقد قام العالم الروسي «باولوف» بتجربة على الكلب، فقد أخذ كلباً وخدّر جدار معدته وشغل فكر الكلب بشيءٍ ما كي لا يستطيع رؤية الغذاء المُنتخب له، بعد ذلك فتحت معدة الكلب ووضع مقداراً من الغذاء في معدته، وخيطت معدته، فلاحظ العالم أنَّ المعدة لم

---

(١) الطب العربي.

تفرز أي مادة، فأعاد التجربة بجلب مقداراً معين من الطعام أمام عيني الكلب فعندما لاحظ الحيوان الطعام بدأت معدته بالإفراز[١].

**٢ ـ كلِ وأنت تشتهي الطعام:**

عن رسول الله ﷺ: «كل وأنت تشتهي الطعام، وامسك وأنت تشتهي الطعام»[٢].

وعنه ﷺ: «نحن قوم لا نأكل حَتَّىٰ نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع»[٣].

في وصية الإمام علي عليه السلام لولده الحسن عليه السلام: «يا بُنيّ ألا أعلمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب؟ فقال الإمام الحسن عليه السلام: بلى يا أمير المؤمنين.

قال عليه السلام: «لا تجلس على الطعام إلاَّ وأنت جائع، ولا تقم عنه إلاَّ وأنت تشتهيه، وجوّد المضغ، واعرض نفسك على الخلاء إذا نمت، فإذا استعملت هذه استغنيت عن الطب»[٤].

الظاهر أنَّ المُراد من اشتهاء الطعام هو حالة الجوع الَّتي تدفع الإنسان لطلب الطعام، لا مجرد الاشتهاء الغرائزي النابع من الروائح الطيِّبة وما شاكل ذلك لذا ورد المنع عن إدخال الطعام إلى المعدة حال الشبع وورد أنَّه يورث الحماقة والبرص.

وقد يُراد بالاشتهاء «الحالة النفسية» أي أن تجلس على الطعام

---

(١) أول جامعة وآخر رسول: ص٢٥.
(٢) طب المعصومين: ص٢٥٤.
(٣) المصدر نفسه: ص٣٠.
(٤) المصدر نفسه: ص٣١.

وأنت هادىء الأعصاب، منبسط النفس، مقبل على الطعام دون التفكير بمشاكل وهموم الحياة وقد ثبت في الطب أهمية الحالة النفسية في هضم الطعام وراحة الجسم والنفس فإذا تناول الإنسان طعامه وهو في تعب، أو إزعاج، أو غضب، فإنَّ طعامه لن يهضم بالطريقة المعتادة وبالتالي يفقد الغذاء النافع للجسم، وقد صُورت العديد من معدات الأشخاص وهم في حال الغضب فظهر أنَّ المعدة تبدو متضخمة ومتوترة وحمراء وبدون ليونة.

يقول الدكتور القبَّاني: «وللحالة النفسية أثر كبير في قوَّة المرء ونشاط أجهزته المختلفة، فقد يكون أحدنا سالماً من أية آفة في معدته، فإذا استولى عليه الحزن لسببٍ من الأسباب، توقفت معدته عن الإفراز حالاً، وتقلَّصت عضلاتها، فصدفت عن الطعام، وإذا انصرف إلى تفكير عميق استهلك شعوره، واستنفد إحساسه، تباطأت بقية الأجهزة عن حركتها وتلكأت في أداء واجبها... وشعر صاحبها بانحطاط في القوى، وارتخاء في العضلات، وعزوف عن العمل، فتقف حركة الجهاز الهضمي... وبمرور الأيَّام، تعتاد المعدة على الكسل، ويحتاج صاحبها لإيقاظها من هجوعها وسباتها، إلى المنبهات، فيستعين بالأدوية والمشروبات، حَتَّىٰ تغدو هذه المواد من مستلزمات طعامه.

**والمشهيات أنواع**: منها ما هو عطري كالقرفة والنعنع وجوز الطيب والأنسون والفانيلّا والبقدونس والكزبرة... ومنها ما هو حريف كالثوم والبصل والكراث والخردل...

ومنها ما هو حريف حار كالفلفل والزنجبيل والفليفلة

الحمراء... ومنها ما هو حامض كالخل والمخللات والليمون والحصرم وما أشبه، ومنها ما هو كحولي كالنبيذ والعرق.

وأكثر المشهيات مخرش لغشاء المعدة، منبه لإفرازها، مضرّ إذا كثر أخذه أو زيدت كميته. وأحسن المشهيات والمقبلات: جمال الطبيعة والهواء الطلق... وتناول الطعام في أوانٍ نظيفة على مائدة منسقة، والاستماع إلى الموسيقى وتغريد الطيور، أو إلى الأحاديث الفكهة في جوٍّ وادع، تهيمن عليه الدعابة المرحة، وعدم التفكير أثناء الطعام، بكلِّ ما من شأنه إشغال الفكر والعقل، كالسياسة والتجارة، أو قراءة الجرائد والقصص المثيرة وغير المثيرة. وأنا أنصح جميع القراء أن يقبلوا على الحياة ضاحكين مستبشرين، راضين بخيرها وشرِّها، غير آبهين لما قد تأتيهم به ظروف الدَّهر، وصروف الأيَّام... فكثيراً ما أنقذت النفس المرحة صاحبها من آفاتٍ لا تحدّ... وأمراضٍ لا تعد»[١].

وليس من شك في أنَّ تذوق الطعام يشترك به الجسم والنفس معاً، فإذا انصرفت النفس عنه بكليتها فقد معناه ونكهته، وأصبح البطن مستودعاً أعدّ لحفظه أو لتصريفه بالترانزيت... فضلاً عن الآثار السيئة الَّتي يتركها هذا الاضطراب من انتفاخ وآلام في المعدة. وقد تبدو هذه الأعراض لأول وهلة بسيطة ولكنَّها كثيراً ما تتطور إلى مضاعفات خطيرة قد يصعب علاجها.

والهضم بحدِّ ذاته ليس عملية سهلة، فهو ذو ثلاثة جوانب أو ثلاث صور: جانب آلي يقضي بطحن الأغذية وتحويلها إلى جزئيات

---

(١) طبيبك معك: ص٣٢٣ ـ ٣٢٤.

صغيرة، حَتَّىٰ تؤثر عليها جيداً عصارات الهضم المختلفة، وجانب كيميائي وهو يتطلب عدَّة تفاعلات كيميائية دقيقة لتحليل الطعام وهضمه ثمَّ تمثيله وامتصاصه. وجانب ثالث هام تقوم به الأعصاب، فتشرف على عملية الهضم وتنظيم إفرازات الغدد، وهنا يأتي الدور الَّذي تلعبه الأعصاب في الجهاز الهضمي وفي عملياته المعقدة... ولذلك كان من الواجب لعلاج عسر الهضم تجنب الانفعالات العاطفية والنفسية، والانصراف إلى الاستمتاع بالطعام والقيام بتهيئته ومضغه على أنَّه أمر لا بُدَّ منه للحياة والمحافظة على الصحة»(١).

يقول الدكتور رويحه: «أجرى العلماء عدَّة دراسات علمية حول تأثير المزاج (الإحساس) على عملية الاستقلاب الغذائي، أرى من المفيد أن أنقل هنا بعضها لنرى ماذا يمكننا أن نستفيد عملياً من نتائجها.

فحصت عصارة المعدة الهضمية لأحد المرضى فوجدت نسبة الحامض الكلي فيه (٢٠٪) ولم يوجد فيها شيء من (حامض الكلورهيدريك الطليق) ـ ووجود هذا الحامض الطليق في عصارة المعدة هام جداً لفعالية العصارة الهاضمة ـ وقد تصاعدت نسبة الحامض الكلي من (٢٠) إلى (٢٨٪)، ونسبة حامض الكلورهيدريك الطليق من لا شيء إلى (٦٪) عندما أوحي للمريض أثناء تناوله طعام (الترويقة = الفطور الصباحي) وهو في حالة الوعي التام أنَّه يتناول طعامه بشهية فائقة. وعندما أوحي له وهو يأكل قطعة من الخبز الجاف أنَّ مذاقها لذيذ جداً كمذاق قطعة فطيرة شهية ارتفعت نسبة الحامض

---

(١) طبيبك معك: ص٤٤٦ ـ ٤٤٧.

الكلي في عصارته من (٢٠٪) إلى (٣٥٪) ونسبة حامض الكلورهيدريك من لا شيء إلى (١٧٪) أدخل أنبوب مطاطي رفيع من فم مريض إلى معدته لشفط مقدار من عصارة المعدة حسب اللزوم لفحصه بعد كل إيحاء من مختلف الإيحاءات الَّتي تعطى للمريض في حالتي الوعي والتنويم المغناطيسي = اللاوعي وفقاً لقابليته. ثمَّ أوحي للمريض أنَّه يأكل خبزاً، وفي إيحاء آخر أنَّه يشرب حليباً أو مرق لحم وهو في الحقيقة لم يأكل أو يشرب شيئاً من ذلك. وقد تجاوبت معدته بشدة مع هذه الوجبة الوهمية وفقاً لكل إيحاء في حينه إذْ كانت المعدة تفرز عصارات تختلف بكميتها وتركيبها الكيماوي. ففي الإيحاء بشرب مرق اللحم كانت كمية العصارة المفرزة تعادل ثلاثة أضعاف ما فرزته عند الإيحاء بشرب الحليب أو أكل الخبز، ولكن قوَّتها الهضمية لم تزد عن نصف القوَّة في عصارتي الإيحاء بأكل الخبز وشرب الحليب.

إنَّ مشاهدة أو تخيل (الطبق المفضل = الطعام المفضل) لا يسيل اللُّعاب في الفم فحسب، بل يسيل الإفراز في المعدة أيضاً كما اتضح في التجارب والدراسات الَّتي شرحناها.

وفي تجربة أُخرى أعطي بعد برهة من تناول الوجبة الوهمية إيحاء يُسبّب الكآبة والخوف فتوقفت المعدة حالاً عن إفراز العصارة.

وفي الأحداث المبهجة جداً لا يتوقف إفراز العصارة في المعدة آنياً، ولكنَّه يخفُّ تدريجياً ببطء. فالعامل المؤثِّر إذن هو (الاستثارة) فقط سواء أكانت مفرحة أو كانت محزنة، فالإثارة تخفض إفراز عصارة المعدة في الحالين على السواء مع اختلاف في السرعة فقط.

وفي تجربة أُخرى أعطي لنائم بالتنويم المغناطيسي طعام عادي ثمَّ أوحي له مرَّة أنَّه يأكله بشهية، ثمَّ في إيحاء ثانٍ أنَّه يأكله بقرف،

ففي الإيحاء الأول ارتفعت نسبة حامض الكلورهيدريك في العصارة وانخفضت في الإيحاء الثَّاني.

وفي تجربة أُخرى أعطي فيها لشخصين في حالة الوعي الكامل نفس الطعام في آنٍ واحد، فالشخص الأول منهما التهم الطعام بشهية في حين أنَّ الشخص الثَّاني تناوله باشمئزاز، فالطعام الَّذي التهم بشهية زاد في القوَّة الهاضمة في عصارة المعدة، والطعام ذاته (نوعاً وكمية) المتناول من الشخص الثَّاني باشمئزاز حال دون إفراز العصارة المناسبة في المعدة. وهكذا كان البصل ـ الطعام الَّذي أعطي في التجربة ـ محرضاً قوياً لإفراز حامض الكلورهيدريك عند الشخص الأول وكان عند الشخص الثَّاني مانعاً لوجود أي أثر لحامض الكلورهيدريك في عصارة المعدة.

وقد أمكن شفاء المصابين بانعدام حامض الكلورهيدريك في عصارتهم، وكذلك المصابين بفيض الإفراز في معدهم، بالإيحاء بالتنويم المغناطيسي فقط.

وقد روى الدكتور «بومونت» مراقبته (لخادم خصوصي) أصيب بناسور في معدته بعد تعرّضه لإصابة في جدار بطنه. أي أنَّ المعدة عند هذا الخادم كان لها فتحة في جدار البطن = ناسور تسمح بمراقبة داخل المعدة من الخارج ومشاهدة ما يحدث في داخلها، وبذلك أمكن مشاهدة واقع التأثرات النفسية على المعدة وداخلها بصورة مباشرة. وهكذا شوهد أنَّ الجلد المخاطي لداخل المعدة يكون تارة أحمر وجافاً، وتارة شاحباً ورطباً، وأنَّ إفرازات العصارة تقلُّ أحياناً أو يتوقف إفرازها تماماً، وكلُّ ذلك تبعاً لحالة الخادم النفسية وما يجول فيها من انفعالات (كالخوف والحنق والتهيّج).

إذن باستطاعة التخيلات العاطفية أن ترفع مستوى المعدة المصابة بالهبوط أو الارتخاء كما شوهد على لوحة التصوير الشعاعي (رونتكن). فبتأثير التخيلات يزداد التوتر في الألياف العضلية للمعدة والأربطة المعلقة بها فيزداد فيها الانكماش مِمَّا يخفض درجة الهبوط والارتخاء ويرفع مستوى المعدة إلى الأعلى.

في إحدى التجارب روقبت وشوهدت فيها بواسطة الأشعة حركة المعدة والأمعاء عند أشخاص التجربة، ثمَّ نوم هؤلاء تنويماً مغناطيسياً لفحص ما تحدثه عندهم مختلف أنواع الإيحاءات من تبدلات في حركة المعدة والأمعاء.

فالمعدة الَّتي كانت في حالة تماسك جيد أصيبت بالارتخاء وتوقفت عن إفراغ محتوياتها بعد الإيحاء بمضغ غير مرغوب، والواقع أنَّه لا يوجد في الفم شيء للمضغ أو تجري أية عملية من هذا القبيل. وقد تغير الحال إلى عكس ذلك بعد دقيقة واحدة من إعطاء إيحاء معاكس وأنَّ المضغ يتمُّ بشهية ولذَّة.

وبتأثير الغضب والذعر والكآبة يحدث تشنج في فتحة القنال الصفراوي يسدّها ويحول دون نزول الصفراء إلى الأمعاء فتحتقن هذه المجاري وترشح إلى الدم وتحدث الإصابة باليرقان = أبو صفار في سائر أنحاء الجسم.

وهذه الانفعالات النفسية تحدث توتراً في جدران الأوعية الدموية، وبالتالي تضيقها وتخفض كمية الدم في داخلها مِمَّا يسبِّب التأخّر في شفاء القرحة إذا وجدت في المعدة أو الأمعاء ويزيدها تفاقماً.

وقد شوهد خمود إفراز العصارة الهضمية عند كلبٍ أثير حنقه

بعرض قطة أمام ناظريه كما شوهد توقف الأمعاء عن الحركة بعد أخذ جروها الصغير وحرمانها منه»(١).

### ٣ ـ الأكل باليمين:

عن رسول الله ﷺ: إذا أكل أحدكم أو شرب فليأكل أو يشرب بيمينه، فإنَّ الشَّيطان يأكل ويشرب بشماله»(٢).

### ٤ ـ أن يأكل بثلاث أصابع أو أكثر:

عن الإمام الصَّادق عليه السلام في صفة رسول الله ﷺ: «أنَّه كان يجلس جلسة العبيد، ويضع يده على الأرض، ويأكل بثلاث أصابع»(٣).

### ٥ ـ تصغير اللقمة:

عن الإمام الحسن عليه السلام في آداب الطعام: «... الأكل مِمَّا يليك وتصغير اللقمة»(٤).

فإنّ اللقمة الصغيرة قابلة إلى أن يستوعبها اللعاب أكثر من اللقمة الكبيرة.

### ٦ ـ تجويد المضغ:

عن الإمام علي عليه السلام في آداب المائدة: «المضغ الشديد وقلَّة النظر في وجوه النَّاس، وغسل اليدين»(٥).

---

(١) النباتيون: ص٥٨.
(٢) مهذب الأحكام: ج٢٣ ص٢٢٤.
(٣) مهذب الأحكام: ج٢٣ ص٢٢٥.
(٤) مهذب الأحكام: ج٢٣، ص٢٢٥.
(٥) المصدر نفسه: ص٢٢٦.

والمضغ الصحيح هو استحلاب اللقمة بالفم جيداً حَتَّىٰ تصبح سائلاً ومن ثمَّ بلعها، ويُقدّر المضغ بحدود ٥٠ أو ١٠٠ مرَّة لكلٍّ لقمة يقول غاندي: «يجب أن تشرب ما تأكل وتأكل ما تشرب» ويعني بالفقرة الثَّانية أنَّ السوائل الباردة بما فيها الماء يجب لوكها بالفم مثل اللقمة حَتَّىٰ تصبح حرارة السائل ٣٧ درجة وبعد ذلك يجري بلعه.

وللمضغ أهمية كبيرة في هضم الطعام وراحة الجهاز الهضمي، ووصول الغذاء الكامل إلى خلايا الجسد كلّه، فإنَّ الطعام إذا مُضغ جيداً في الفم واختلط باللُّعاب (وفي اللُّعاب خميرتان تشتركان معاً في تفكيك المواد الكاربوهيدراتية كما هو المُلاحظ عند المضغ جيداً) سُهل هضمه في المعدة ولم يحتج إلى هضم قوي وإرباك للمعدة، ومن ثمَّ يتحوَّل الطعام بكلٍّ سهولة إلى طاقة توزع على خلايا الجسم بكامله.

كما أنَّ للمضغ أهمية في إيصال الدم إلى الدماغ، وذلك لأنَّ حركة الفك المتواصلة تحفّز اندفاع الأوكسجين إلى الدماغ فتزيد من قدرته على الاستيعاب والإدراك، ومن هنا كان لمضغ «اللّبان» فوائد طبية عديدة.

وثد ثبت مُؤخراً انّ كثرة المضغ تساهم في الإحساس بالشبع ممّا يؤدي بالإنسان إلى الطعام المتوازن.

فقد استخدم العلماء تقنية متطورة لتصوير المخ فثبت أنّ الإحساس بالشبع يتمّ بعد عشر دقائق، وقد لاحظوا أنّ الإشارة بالشبع قد تأخّرت لدى البدناء بسبب السّمنة واستنتجوا بأنّ المضغ الجيّد يُسبّب طول الجلوس على المائدة والإحساس بالشبع عند اكتفاء الجسد من الطعام.

### ٧ ـ التقاط ما يسقط من صحن الطعام خارج السُّفرة وأكله:

عن الإمام علي عليه السلام: «كلوا ما يسقط من الخوان فإنَّه شفاءٌ من كلِّ داء بإذن الله لمن أراد أن يستشفى به»[١].

وعنه عليه السلام: «ينفي الفقر ويكثر الولد»[٢].

### ٨ ـ الأكل من جوانب الطعام:

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «إذا أكلتم الثريد فكلوا من جوانبه فإنَّ الذروة فيها البركة»[٣].

### ٩ ـ آنية الطعام:

الفخّار أو الخزف من أفضل الأواني للطبخ وتناول الطعام.

وقد جاء في التاريخ أنّ الإمام علي عليه السلام جمع أثاث بيته من الخزف حتّى رفع رسول الله صلى الله عليه وآله يده إلى السماء وقال: «اللَّهمَّ بارك لقوم جُلَّ آنيتهم الخزف»[٤].

وورد أنّ الإمام علي الرضا عليه السلام لمّا وصل إلى قرية «سناباد» استند إلى الجبل الذي تُنحت منه القدور وقال: «اللَّهم انفع به وبارك فيما يُجعل فيه وبما يُنحت منه» ثم أمر عليه السلام فنحتت له قدور من الجبل وقال: «لا يُطبخ ما آكله إلّا فيها»[٥] فاهتدى الناس إليه من ذلك اليوم وظهرت بركة دعائه فيه.

---

(١) مهذب الأحكام: ص٢٢٨.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) المصدر نفسه: ص٢٣١.

(٤) فاطمة الزهراء من المهد إلى اللحد ص١٢٠.

(٥) عيون أخبار الرضا ج٢ ص١٣٦.

وعن أبي المقدّم قال: «رأيت أبا جعفر وهو يشرب من قدح من خزف».

والخزف هو الذي لا يمتلك أية إمكانية للتفاعل مع الطعام الذي يُوضع فيه أثناء عملية الغليان والطبخ.

رُوي أنَّ قدح النبي محمد ﷺ كان من الخشب الغليظ المشبع بالحديد[١].

عن الإمام محمد الباقر عليه السلام: «إنَّني أكره أن آكل شيئاً طبخ في فخار مصر، وما أحب أن أغسل رأسي من طينها مخافة أن تورثني ترتبها الذل وتذهب بغيرتي»[٢].

وفي هذا الحديث دليل على تأثير التراب والفخَّار والطعام على روحية الإنسان ونفسه.

---

(١) الشمائل المحمدية: ص٢٥.

(٢) قصص الأنبياء للجزائري، ص٦٢٧.

# المضغ الجيد

حفل تاريخ أميركا بالرواد الذين اهتموا بهذا الأمر ومنهم وليام هوراس فليتشر Willam Horace Fletcher (١٨٤٩ ـ ١٩١٩)، رغم أنَّ اسمه لم يرد في موسوعة بريتانيكا «Britannica Encyclopedia».

غير أنَّه كان أول من باشر بتطبيق هذه التقنية التي دعيت باسمه (الفليتشرية Feltcherism)، في العقد الأخير من القرن التاسع عشر وهو أول من تكلم عن تأثير المضغ على الصحة والتقدُّم في العمر من منظار علمي وجاء في تصريح له: «يساهم المضغ في تقوية جهاز المناعة والشفاء من الإدمان على الكحول، وحالياً تعتبر هذه المقولة هامة جداً للأشخاص الذين يعانون من مختلف الأمراض.

اختبر فليتشر آثار المضغ الجيد بنفسه، فعندما بلغ الأربعين من عمره، بدت عليه ملامح الشيخوخة المبكرة (زيادة الوزن ـ الشيب والوهن). دفعه ذلك إلى مباشرة بحثه الجديد.

فهم فليتشر العلاقة بين الصحة والتغذية التي تأتي من الطعام الذي نمضغه، وأنَّ الفم هو المدخل الأول والأهم للطعام، علاوة على كون المضغ هو المرحلة الأولى لعملية الهضم ولهذا باشر دراسته بدءاً بالفم وعملية المضغ ودور اللعاب، وعندما طبق بنفسه المضغ

الجيد البطيء، وجد أنَّ كثيراً من مشاكله الصحية قد زالت وعلى أثر ذلك بدأ يعلم ما توصل إليه من نتائج والجدير بالذكر أنَّ فليتشر كان رياضياً مشهوراً ورجل أعمال ناجحاً.

بعد مضي خمسة أشهر من تطبيق التجربة على نفسه، قال فليتشر: أشعر بصفاء ذهني ونشاط جسدي وأتمتع برياضة المشي، وقد مضى عليَّ خمسة أشهر دون أن أصاب بالزكام، علاوة على ذلك خسر فليتشر خمسة عشركيلوغراماً من وزنه واستعاد حيويته الرياضية، وهكذا جدد شبابه.

فلنلق نظرة على وظائف هذه العملية:

١ ـ **يعمل المضغ على تفتيت الطعام**: حيث ينبغي أن تفتت الأطعمة الصلبة إلى قطع صغيرة جداً.

يتألف جزءٌ كبيرٌ من نظامنا الغذائي من الكربوهيدرات ولكن هناك نوعين من الكربوهيدرات يعامل الجسم كل نوع منهما بصورة مختلفة، تعتبر الحبوب والبذور واللوزيات من أهم أنواع الأطعمة التي نتناولها وهي تمضغ في القسم المركزي من الفم الذي يفرز كمية غزيرة من اللعاب، يحتوي اللعاب على انزيم بتيالين الهضمي «Ptyalin Enzyme» الذي يعمل على تفكيك الكربوهيدرات المعقدة إلى سكريات بسيطة، تتحول بدورها إلى الغلوكوز «Glucose»، إذا تناولنا السكريات البسيطة مباشرة تعالج على رأس اللِّسان وتُحل باللعاب وتبلع بدون مضغ.

لا يستطيع البتيالين أن يخترق الحبوب غير الممضوغة جيداً، وبالتالي لا يتحول النشاء إلى غلوكوز والمعدة لا تفرز عصارة هضم تفكك الكربوهيدرات، فالحال هنا شبيهة بعملية تخمّر فاشلة إذ لا

يمكن أن تتم هذه العملية ما لم يمتزج الكربوهيدرات بالبتيالين أما النتيجة فشعور بالانزعاج داخل المعدة إضافة إلى فائض من الغازات.

يفرز البنكرياس كمية غير كافية من الانزيمات الهضمية، فيتجه الطعام الذي لم يهضم إلى الطرف الأخير من القناة الهضمية، يملتك أن تكتشف بنفسك آثار المضغ وذلك بابتلاع حبتي ذرة مطبوختين ثم التحقق في اليوم التالي من البراز، فستجد الحبتين كاملتين لم تجر عليهما عملية الهضم.

**٢ ـ ينشط المضغ الجهاز الهضمي:** ما ينعكس إيجاباً على سائر مراحل الهضم، إنَّ النشاط في الفم والفكين ينشط العدة والأمعاء ومختلف أعضاء الهضم كما يفرز البنكرياس مزيداً من العصارة الهضمية، ليرسل الكبد مزيداً من الصفراء إلى المعي الاثني عشري.

**٣ ـ يزيد المضغ إفراز اللعاب:** لقد ذكرنا أنَّ اللعاب يؤدِّي دوراً هاماً في عملية الهضم، ولكن تأثيراته الإيجابية تذهب أبعد من ذلك هنالك، ستة أزواج من الغدد اللعابية في النمو أو ما مجموعه ست غدد تستجر الأطعمة والمذاقات المختلفة، هنالك أنواع متعددة من اللعاب تفرزها مختلف الغدد.

**٤ ـ يزيد المضغ مذاق الطعام لذة:** فكل لقمة تحتوي على ثلاث مذاقات، مذاق البداية، مذاق الوسط، مذاق النهاية، يمكنك أن تميز تلك المذاقات الثلاثة بفضل المضغ الجيد، إنَّ للحبوب مذاقاً لذيذاً عند الجميع من دون استثناء إلاَّ أنَّ معظم الناس لا يدركون هذه اللذة لأنَّهم قلما يمضغون الحبوب. لأنواع كثيرة من الأطعمة الفاخرة مذاق لذيذ في الثانية الأولى من مضغها ولكنَّها تفقد أي مذاق بعد ذلك إذ لم تمضغ جيداً.

**٥ ـ يفضي المضغ إلى اختيار الجيد من الأطعمة.**

غالباً ما نعتقد عندما نتناول الأطعمة الدخيلة والغريبة أنَّ مذاقها طيب ورائع فتصبح هي أطعمتنا المفضلة نتيجة الأبحاث الغذائية أو التبادل الثقافي أو الدعاية، ولكن إذا مضغنا طعامنا جيداً نعيد حاسة التذوق لدينا إلى حالتها الطبيعية، علاوة على ذلك، نجد في عالمنا اليوم أنَّ بعض الأطعمة يحتوي مواد سامة، وتناول هذه الأطعمة يُشكل خطراً جسيماً، فإذا مضغت جيداً، يظهر المذاق الغريب الذي يحذر بأنَّ الطعام رديء ويجب بصقه قبل ابتلاعه.

**٦ ـ يمنع المضغ من الإفراط في الأكل:** الذي يشكل سبباً لأمراض السكري والسمنة وغيرها.

يعتبر المضغ علاجاً للحد من الشهية المفرطة وللوقاية من الأمراض عندما نمضغ طعامنا جيداً تمتلى المعدة بنسبة ٨٠ إلى ٩٠ بالمئة من سعتها وهذه الطريقة هي الأمثل للحفاظ على الصحة.

يشعر من يقوم بنشاط فكري كبير وبجهد جسدي قليل بالشبع عندما يملأ الطعام ما بين ٧٠ و٨٠ في المئة من سعة المعدة، وإذا استطاع المرء أن يباشر بالعمل بعد تناول الوجبة على الفور أي من دون أن يأخذ استراحة أو قيلولة، فهذا دليل على أنَّه قد تناول القدر الكافي من الطعام.

ولتخفيف الوزن الزائد ينصح بمضغ الطعام مرتين أكثر من المعتاد، وتتمثل الطريقة الأسلم لطرد فائض المياه من الجسم بفرز اللعاب عن طريق المضغ ومن المفيد في هذه الحالة أن يشعر المرء ببعض العطش، وبدلاً من أن يشرب الماء يجعل فائض اللعاب يمتزج بالأطعمة ويعود إلى الجسم أما إذا لم يخسر الشخص الوزن الزائد

فهذا دليل على أنَّه لم يمضغ طعامه، وقتاً كافياً ويتوجب عليه إذ ذاك أن يمضغ كل لقمة ثلاث أو أربع مرات أكثر ليحقق النتيجة المرجوة.

**٧ ـ يحمي المضغ من الأمراض.**

إنَّ السبب الأكثر شيوعاً للإصابة بأمراض المعدة بسيط وهو الإفراط في الأكل وابتلاع قطع طعام كبيرة واستعمال البهارات ذات الطعم الحاد وتناول كميات كبيرة من السكر والكحول والقهوة والملح والمشروبات الساخنة جداً أو حتى الأكل في منتصف الليل كل هذه عادات سيئة، خاصة إذا ترافقت مع المضغ السيىء الذي يؤدي إلى بقاء قطع طعام كبيرة داخل المعدة وقتاً طويلاً فتفرز المعدة مزيداً من الحمض ما يؤدي إلى التخمر السيىء في المعدة الذي ينجم عنه تراكم الغازات والتجشؤ Belch ومن هذه المشاكل البسيطة تنشأ الحالات الأكثر خطورة.

يتطلب الخبز والمأكولات المنتفخة مزيداً من المضغ لطرد محتواها من الهواء.

الجزء الأساسي من الأمعاء الدقيقة معدّ لامتصاص الطعام للهضوم جيداً وإبعاد المواد غير المهضومة لهذا السبب لا تصاب الأمعاء الدقيقة بالأمراض إلاً نادراً.

وترسل جميع أنواع الأطعمة غير المهضومة إلى القولون فيبدأ اضطرابات القولون التي تتخذ أشكالاً عدة تعتبر الأكثر تعقيداً تلائم الألياف الغذائية القولون بينما لا تلائمه قطع اللحوم غير المهضومة إذ تتكاثر الجراثيم التي تفكك البروتين والتي من شأنها أن تؤدي جدار الأمعاء والأنسجة الأخرى.

تدخل جراثيم (الكوليرا، الزحار، التيفوئيد) إلى الجسم عن طريق الفم فتسبب اضطرابات هضمية، كما تدخل فيروسات (التهاب النخاع السنجابي poliomyelitis والتهاب الكبد Hepatitis) بالطريقة ذاتها، وبما أنَّ حمض الهيدروكلوريك القوي الذي تفرزه المعدة لا يستطيع أن يخترق قطع الطعام الكبيرة إذا يجب أن تمضغ المأكولات جيداً، فإنَّ للعاب ميزة خاصة في قتل الجراثيم الموجودة في الطعام.

**٨ ـ يعدّل المضغ كمية له في الطعام.**

يشكل الماء حوالي ٧٠ في المئة من جسم الإنسان وتختلف نسبة المياه في الأطعمة لكنَّها في نهاية عملية الهضم تتساوى مع نسبة المياه في الجسم وتكمن مهمة الفم في تأدية هذا الدور إذ يُعدل هذه النسبة وإلاً أدَّى هذا الخلل في المعادلة إلى تضرر المعدة والأمعاء.

**٩ ـ يساهم المضغ في تقوية الأسنان واللثة:** كما تساهم ممارسة الرياضة في تقوية أجسامنا، وبما أنَّ الإنسان هي الأداة الأساسية في عملية المضغ فإنَّ سلامتها ضرورة لسلامة الجسم وبقائه.

يفرز اللعاب هرموناً مخصصاً لحماية الأسنان وبما أنَّ اللثة تحمل الأسنان فتقويتها أمر ضروري لنمو أسنان قوية.

**١٠ ـ المضغ يجعل الجسم أكثر شباباً.**

تفرز المعدة النكافية parotid Gland هرمون الباروتين Parotin تمتص الأوعية اللمفاوية هذا الهرمون في الفم في أثناء المضغ ويدخل

بعدئذٍ مجرى الدم وإذا وصل هذ الهرمون المعدة تقضي عليه العصارة المعدية.

ينشط الباروتين Parotin عملية التحول الغذائي Cell Metabolism ما يؤدي إلى تجدد خلايا الجسم وإطالة العمر.

أثبت الدكتور تومozابورروا اوغاتا Tomozauro Opata وزملاؤه تأثير هرمون الباروتين على الشباب وكان باستطاعتهم أن يشرحوا آلية إفرزه وامتصاصه، وقد توصل اوغاتا إلى حقن أشخاص متقدمين في السن بكمية باروتين مستخرجة من لعاب البقر. فيبدو أصغر بعشر سنوات ممَّا كانوا عليه إلاَّ أنَّ هذا العلاج لا يلبث أن يفقد فاعليته لدى استعماله على نحو متكرر، وما من طريقة سحرية تؤمن الصحة وكذلك العمر المديد.

أصبح باستطاعتك الآن أن تدرك أهمية المضغ وهنا بعض تقديرات للوقت اللازم المضغ كل وجبة.

يُنصح الأشخاص الأصحَّاء بمضغ كل لقمة ٥٠ مرة تقريباً أي ما يعادل ٣٠ دقيقة في الوجبة، وقد تطول هذه الفترة إلى ساعة كاملة أو أكثر إذا تخللت الوجبة أحاديث عابرة[(١)].

## استعمال أفران المايكروويف:

جاء في دراسة علمية قام بها د. «هانز هرتل» ثبت من خلالها أنَّ للمايكروويف نتائج سلبية على الإنسان وذلك أنَّ حرارة الجهاز

---

(١) الطب البديل، عدد ٧.

تؤدّي إلى تغيير الطعام وإفساده وهو ما يؤثر على نمو الإنسان وخصوصاً دمه حيث إنَّه يأكل طعاماً مضرّاً.

وقد ذكر البعض أنَّ لهذا الجهاز تأثير على أعصاب الإنسان حيث يميل نحو الغضب والانفعال السريع[١].

---

(١) مجلة الطب البديل، عدد ٤، ص٧٤.

## آداب ما بعد الطعام

**١ ـ لعق الأصابع ومصّها، وكذا لطع القصعة ولحسها بعد الفراغ:**

ورد عن النبي ﷺ أنَّه: «كان إذا فرغ لعق أصابعه الثلاث الَّتي أكل بها واحدة واحدة ويلطع القصعة ويقول: من لطع القصعة فكأنَّما تصدّق بثمنها»(١).

وعنه ﷺ: «من أكل طعاماً فليمصّ أصابعه فإنّ في مصّ أحدها بركة»(٢).

وعن الإمام علي عليه السلام: «مَن لعق قصعته صلّت عليه الملائكة ودعت له بالسعة في الرزق ويكتب له حسنات مضاعفة»(٣).

**٢ ـ الخلال بعد الطعام:**

الخِلال وهو استعمال أعواد الأشجار الصغيرة لإخراج الطعام من بين الأسنان.

---

(١) مهذب الأحكام: ٢٢٦.
(٢) مستدرك الوسائل ج٣ ص٦.
(٣) المصدر نفسه ص٩٤.

عن رسول الله ﷺ: «رحم الله المتخللين من أُمتي في الوضوء والطعام»[١].

وعنه ﷺ: «الخلال يحببك إلى الملائكة فإنَّ الملائكة تتأذى بريح من لا يتخلل بعد الطعام»[٢].

وعنه ﷺ: «تخلّلوا، فإنَّه من النظافة والنظافة من الإيمان، والإيمان مع صاحبه في الجَنَّة»[٣].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: من أكل طعاماً فليتخلّل ومن لم يفعل فعليه حرج»[٤].

وأمَّا فوائده المذكورة في الرِّوايات الشريفة فهي:

١ ـ يطيب الفم.

٢ ـ مصحة للفم واللثة.

٣ ـ ينقي الفم.

٤ ـ يجلب الرزق ولعَلَّه من جهة الوقاية من الأمراض مِمَّا يوفر الكثير من النفقات على الأدوية.

وقد ذكرت الأحاديث الشريفة لزوم لفظ ما يخرج بواسطة الخلال إذا كان بين الأسنان دون ما إذا كان على اللثة وذلك لأنَّ ما يكون بين الأسنان يكون عرضة للتلوث بالجراثيم المتواجدة في تلك الأمكنة بخلاف الموجود على اللثة أو الَّذي يمكن استخراجه حين

---

(١) الآداب الطبية: ص٢٧٢.

(٢) المصدر نفسه: ص٢٧٣.

(٣) المصدر نفسه: ص٢٧٦.

(٤) المصدر نفسه: ص٢٧٤.

يُدار اللِّسان إليه فإنَّه يكون في موضع يتدفق اللُّعاب إليه باستمرار فلا يكون ثمَّة فسحة لتكاثر الجراثيم فيه.

عن رسول الله ﷺ: «ما دارت عليه لسانك فأخرجته فابلعه، وما أخرجته بالخلال فارم به»[١].

وقد ذكر بعض الأطباء: «أنَّ من يداوم على أكل ما يخرج بالخلال فإنَّه يخشى عليه قرحة الأثني عشري والمعدة» وهو تصديق لقول الإمام الصَّادق عليه السلام: «لا يزدردن أحدكم ما يتخلل به فإنَّه يكون منه الدبيلة»[٢]. والدبيلة حرج في الجوف وهو المعروف بالقرحة.

ثمَّ وبعد ذلك نجد الأحاديث تحثُّ على المضمضة بعد التخلّل.

فعن رسول الله ﷺ: «تخلّلوا بعد الطعام وتمضمضوا فإنَّها مضجعة (مصحة) الناب والنواجذ»[٣].

عن الإمام الحسين عليه السلام: «كان أمير المؤمنين عليه السلام يأمرنا إذا تخلّلنا أن لا نشرب الماء حَتَّى نمضمض ثلاثاً»[٤].

### ٣ ـ الاستلقاء على الظهر:

فإنّه يساعد على استرخاء الأعصاب والأعضاء كلها، وذلك أنّ عملية الطعام وما فيها من عمل الجهاز الهضمي يترافق بزيادة في نشاط القلب، فيأتي الاسترخاء ليساعد على رجوع القلب وبقية الأعضاء إلى الوضع الأساس الذي كانت عليه قبل الطعام.

---

(١) علم الطب: ص٢٣.
(٢) الآداب الطبية: ص٢٧٨.
(٣) المصدر نفسه: ص٢٧٨.
(٤) المصدر نفسه: ص٢٧٩.

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «ومن أراد أن يستمرىء طعامه (أي يسهّل هضمه) فليتكىء بعد الأكل على شقه الأيمن ثمَّ ينقلب بعد ذلك على شقه الأيسر حَتَّى ينام»[١].

حذرت دراسة علمية من ممارسة أي نشاط عضلي بعد تناول الطعام مباشرة مثل لعب الكرة أو السباحة أو العدو أو الاتصال الجنسي حتى لا يكون ذلك سبباً في الإصابة بالسكتة الدماغية، وذلك لأنَّه بعد تناول الطعام تذهب كمية كبيرة من الدم إلى المعدة والأمعاء، وإذا مارس الشخص أي نشاط عضلي فإنَّ الدم سرعان ما يذهب إلى العضو الذي يبذل مجهوداً ولا يتبقى للمخ إلاَّ القليل، وبالتالي يمكن أن يُصاب الشخص بالسكتة الدماغية.

وأوضحت الدراسة أنَّ الشخص قد يشعر أثناء تأدية عمله بأنَّه غير قادر على تحريك ذراعه اليسرى مع شعور ببعض التنميل في هذه الذراع وفي الوقت نفسه عند استدعاء الطبيب قد يحتسي المريض فنجاناً من الشاي وتتحسن حاله ويصبح طبيعياً.

ويقول الدكتور أسامة الغنام ـ أستاذ جراحة المخ والأعصاب بطب الأزهر بالقاهرة ـ إنَّ تكرار هذه الأعراض يحدث في نسبة ٣٠٪ قبل حدوث السكتة أو الشلل ذلك يجب الذهاب فوراً إلى طبيب المخ واوعصاب حتى لا يحدث انسداد كامل للشريان.

وللوقاية من السكتة الدماغية يجب الاعتدال في تناول الطعام وتجنب السمنة والاهتمام بتناول الخضراوات الطازجة، خاصة الخس

---

(١) طب المعصومين: ص٣٩٧.

والجزر لاحتوائهما على مواد تذيب الدهون التي قد تترسب على شرايين المخ.

كما يجب عدم النوم مباشرة بعد تناول أي وجبة دسمة ويفضل الانتظار من ساعتين إلى ثلاث ساعات علماً بأنَّ الرياضة والاعتدال على تناول الطعام والشراب يقي الإنسان كثيراً من السكتة الدماغية[١].

**٤ ـ عدم النوم بعد الطعام:**

يقول الأطباء: «عرف الطبّ نوعاً جديداً من الموت أثناء اللَّيل دون مرض سابق، وذلك بسبب تناول الطعام الدسم ليلاً مِمَّا يزيد من دهنية الدم ويساعد على تلاصق صفائح الدم، وإلى حدوث جلطة مفاجئة تسدُّ الشريان التَّاجي للقلب الَّذي يؤدِّي إلى وفاة مفاجئة أثناء النوم، وننصح المرضى بعدم تناول الطعام ثمَّ النوم، وخاصة مع الطعام الدسم، وامتلاء المعدة»[٢].

## هضم الطعام

إنَّ الإسراع في ابتلاع لقمة الطعام، أو تناول الطعام الحاوي على كثير من الهواء كالمياه الغازية يكون سبباً في إرباك المعدة وتجمع الهواء فيها وللتخلص من ذلك ينصح بأمور عديدة منها:

قال النبي ﷺ: «إنَّ هذا جبرئيل عليه السلام يخبرني أنَّ في التمر تسع خصال: يطيب النكهة، ويطيب المعدة، ويهضم الطعام»[٣]. وجاء في

---

(١) مجلة الطب والصحة.

(٢) تفكّر: ص١٥٣.

(٣) طب المعصومين: ص٤٠٠.

تفسير قوله تعالى عن النخل: ﴿وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ ﴿١٤٨﴾﴾ [الشُّعَرَاء: ١٤٨]

عن الإمام الباقر عليه السلام: «ما أعظم بركة السويق، إذا شربه الإنسان على الشبع أمرأ، وهضم الطعام، وإذا شربه الإنسان على الجوع أشبعه. ونعم الزاد في السفر والحضر السويق»[(١)].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «الفجل، أصله يقطع البلغم، ولبّه يهضم، وورقه يحدر البول تحديراً»[(٢)].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «كلِ الفجل فإنَّ فيه ثلاث خصال: ورقه يطرد الريح، ولبّه يسهّل البول والهضم، وأصوله تقطع البلغم»[(٣)].

روى الإمام علي الرِّضا عليه السلام في الماء البارد: «إنَّه يطفىء الحرارة، ويسكن الصفراء، ويهضم الطعام»[(٤)].

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «ما عطس عاطس إلاَّ هُضم له طعامه، أو تجشأ إلاَّ مرىء طعامه»[(٥)].

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «كل الخسُّ؛ فإنَّه يورث النُّعاس، ويهضم الطَّعام»[(٦)].

---

(١) المصدر نفسه.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) طب المعصومين: ص٤٠٠.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) مكارم الأخلاق، ج١، ص٣٩٦، ح١٣٤٤.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «الاستلقاء بعد الشبع: يسمن البدن، ويمرىءُ الطعام، ويسلُّ الدَّاء»(١).

عن الحارث بن المغيرة، قال: شكوت إلى الإمام الصَّادق عليه السلام ثقلاً أجده في فؤادي، وكثرة التخمة من طعامي، فقال: «تناول من هذا الرمان الحلو وكله بشحمه، فإنَّه يدبغ المعدة دبغاً، ويشفي التخمة، ويهضم الطعام، ويسبّح في الجوف»(٢).

ومن النباتات المفيدة لإزالة التخمة وطرد الغازات «النعناع» فهو يرخي العضلة المستديرة في أسفل المري مِمَّا يساعد على خروج الغاز من المعدة.

وينصح الطبيب «توماس غون» المتخصص في الهضم بتناول ٨ نقط من عصر النعناع و٦٠ غرام من الماء الفاتر، ويقول: أنَّ الشاي المضاف إليه أوراق النعناع يفيد تبعاً لنسبة تركيز المادة الفعَّالة فيه»(٣).

---

(١) بحار الأنوار، ج٦٦، ص٤١٢، ح٩.
(٢) طب المعصومين: ص٤٢.
(٣) مجلة «طبيبك».

## الإحساس بالشبع.. سر كشفه العلماء
## ١٠ دقائق تفصل بين الاكتفاء والتخمة

رسم العلماء خريطة منطقة من المخ تنظم شؤون الغذاء وأوضحوا للمرة الأولى كيف يكون رد فعلها إزاء الطعام الذي يتناوله الإنسان والوقت الذي يستغرقه لنقل إحساسه بالشبع.

ويمكن أن نمهد النتائج التي توصل إليها العلماء ونشرتها مجلة «نيتشر» العلمية الطريق أمام التوصل لأساليب علاجية جديدة للسمنة واضطرابات الأكل وأن تحسن فهم كيفية استجابة المخ للمؤثرات الناجمة عن تناول الطعام.

واستخدم العلماء تقنية متطورة لتصوير المخ لإظهار أنَّ عشر دقائق هي المدة التي تنقضي بين الإحساس بالشبع على نحو جيد وبين التخمة غير المريحة.

وقال البروفسور «يغون ليو» من جامعة فلوريدا إنَّ «منطقة الهايبوتلاموس عرفت منذ سنوات على أنَّها مرتبطة بتنظيم التغذية لكن هذه أول دراسة على الإنسان يمكنها أن تظهر بصورة مباشرة أنَّها تمر بتغيرات فسيولوجية وديناميكية نتيجة لذلك».

وأوضح العلماء أيضاً وجود صلة بين التغيرات في المخ البشري بعد تناول الطعام ومستويات الغلوكوز والأنسولين في الدم.

وقال «ليو» في مقابلة «يمكن أن يحدد ذلك الآلية المركزية في ما يتعلق بتنظيم الأكل».

وابتكر «ليو» نوعاً جديداً من تقنية تصوير المخ بالأشعة المقطعية تسمى تحليل التجمعات الصدغية واستخدمها الباحثون في مركز العلوم الصحية في جامعة تكساس في سان انطونيو لرصد التغيرات في نشاط المخ لدى ١٨ شخصاً.

وصام المتطوعون المشاركون في البحث لمدة ١٢ ساعة ثم أجري تصوير لأمخاخهم بصورة متواصلة لمدة ٤٨ دقيقة. وبعد عشر دقائق من بدء التصوير شرب المتطوعون محلولاً من الماء والسكر وأخذ الباحثون عينات من الدم اختبار مستويات الانسولين والغلوكوز.

واكتشف العلماء أنَّ هناك قمتين في الإشارات صادرة عن المخ عقب الشرب.

وأفاد في تقرير في مجلة «نيتشر» أنَّ القمة الأولى حدثت سريعاً وكانت مرتبطة بالبلع والتذوق والشم.

وصدرت إشارة الثانية التي تبين بلوغ الجسم مرحلة الشبع بعد عشر دقائق. واستمرت نحو دقيقتين وتزامنت مع الزيادة في السكر والانسولين في الدم. لكن العلماء قالوا إنَّ الإشارة الثانية لدى البدناء تأخرت فكانت أضعف.

ويعتقد العلماء أنَّ تأخر استجابة المخ لتناول الطعام يمكن أن يحدث بسبب السمنة.

وقال «بيتر فوكس» من جامعة تكساس «هذا يعطينا وسيلة قوية جداً لإجراء بحوث بشأن تناول الطعام وتحسين قدرتنا على تطوير والتقنيات الأُخرى للعلاج السمنة».

ويدعم البحث أيضاً النصيحة المألوفة التي ترددها الأُمهات على مر الأجيال: «كُلْ ببطء ولا تزدرد طعامك». ويرى الباحثون أنَّ تناول الطعام ببطء يمكن أن يكون مفيداً على وجه الخصوص للبدناء الذين تكون إشارات الشبع لديهم أضعف.

ويعاني نحو ربع الأمريكيين وعدد متزايد من سكان العالم من السمنة التي ترجع لمزيج من الأسباب الوراثية وأُخرى تتعلق بالتمثيل الغذائي والسلوك.

ويفاقم الوزن الزائد مخاطر الإصابة بالأمراض الأُخرى مثل القلب والسكر والسرطان[1].

---

(١) السفير ٣٠ حزيران.

# آداب اجتماعية

بالرغم من أنَّ الطعام عملية فردية إلاَّ أنَّ لها جهات اجتماعية عديدة منها:

## ١ ـ الاجتماع في الطعام وتكثير الأيدي عليه:

فإنَّه مِمَّا يزيد في بركة الطعام.

عن رسول الله ﷺ: «ما من رجل يجمع عياله ويضع مائدته فيسّمون في أوَّل طعامهم ويحمدون في آخره فتُرفع المائدة حَتَّىٰ يُغفر لهم»[١].

عن الإمام علي عليه السلام: «أكثر الطعام بركة ما كَثُرت عليه الأيدي»[٢].

ولذلك فإنَّ إبراهيم الخليل عليه السلام لم يكن يأكل إلاَّ مع ضيف، وكان الإمام علي الرِّضا عليه السلام إذا جلس على المائدة لا يدع صغيراً ولا كبيراً حَتَّىٰ السائس والحجّام إلاَّ أقعده على مائدته»[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٥١.
(٢) مستدرك الوسائل: ج٣ ص٨٤.
(٣) بحار الأنوار: ج٦٦ ص٣٥٠.

وقد أظهرت دراسة أجراها باحثون اسبان إلى أن أبناء في سن المراهقة لجاؤوا إلى خدمات الصحة العقلية وكانوا يشاركون أُسرهم الطعام في أقل من خمس وجبات أسبوعياً في حين أن أقرانهم الأصحاء تناولوا ست وجبات مع الأسرة.

وخلصت الدراسة على ٢٥٩ طفل ومراهق إلى أنّ المشاركة في الوجبات اليومية من الأمور التي تساهم في جمع الشمل وتعزّز الحالة العقلية للمراهقين[١].

وفي بعض الرِّوايات نهي عن تناول الطعام وهناك من ينظر ولا يشارك في الطعام.

عن رسول الله ﷺ: «من أكل وذو عينين ينظر إليه ولم يواسه ابتلیٰ بداءٍ لا دواء له»[٢].

عن نجيح قال: «رأيت الإمام الحسن بن علي عليه السلام يأكل وبين يديه كلب كُلّما أكل لقمة طرح للكلب مثلها، فقلت له: يابن رسول الله ألا أرجم هذا الكلب عن طعامك؟ قال عليه السلام: دعه، إنِّي لأستحي من الله تعالى أن يكون ذو روح ينظر في وجهي وأنا آكل ثمَّ لا أطعمه»[٣].

**٢ ـ أن لا يُكثر النظر في وجوه الجالسين.**

عن الإمام الحسن عليه السلام: «... وقلّة النظر في وجوه النَّاس»[٤].

---

(١) مجلة نور الإسلام عدد ٨٥ ـ ٨٦.
(٢) ميزان الحكمة: مادة «الأكل».
(٣) المصدر نفسه.
(٤) السُنّة النبوية: ص١٩٩.

**٣ ـ أن يأكل مِمَّا يليه إذا كان مع جماعة على مائدة ولا يتناول من أمام الآخرين.**

عن رسول الله ﷺ: «يأكل كلُّ إنسان مِمَّا يليه ولا يتناول من قدام الآخر شيئاً»[١].

**٤ ـ أن لا يتجشأ أمام النَّاس.**

عن أحدهم: أتيت رسول الله ﷺ وأنا أتجشأ فقال لي: «أخفض جشاءك فإنَّ أكثر النَّاس شبعاً في الدُّنيا أطولهم جوعاً في يوم القِيَامَةِ»[٢].

---

(١) السنة النبوية: ص٢٢٥.

(٢) مكارم الأخلاق: ١٨٢.

## مكروهات تناول الطعام

**١ ـ إدخال الطعام على الطعام.**

فإنَّ ذلك يُسبِّب ضعف عمل العصارات الهاضمة فإنَّ الطعام بحاجة إلى أربع ساعات لكي يخرج من المعدة ولكي تعود العصارات الهاضمة لعملها فإذا لم تجد مجالاً لإعادة قوتها للعمل فإنها تضعف.

**٢ ـ الإسراف في الأكل وتقدم الكلام عنه.**

**٣ ـ أكل الطعام الساخن.**

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «إنَّ النبي صلى الله عليه وآله أُوتي بطعامٍ حار جداً فقال صلى الله عليه وآله: «ما كان الله ليطعمنا النَّار، أقروه حَتَّى يمكنٍ فإنَّه طعام ممحوق البركة وللشَّيطان فيه نصيب»[١].

يقول العلماء: إنَّ الطعام الساخن يضرُّ بالغشاء المخاطي للجهاز الهضمي، ويُسبِّب المزيد من الحرارة في الجسم، ويدخل مع انزيمات الهضم والَّتي كثير منها لا تستطيع القيام بوظائفها في مثل درجة الحرارة هذه.

---

(١) مهذب الأحكام: ج٢٢، ص٢٣٣.

كما أنَّ الطعام البارد جداً يضرُّ الجسم لما يسببه من ضيق في القناة الهضمية[١].

٤ ـ النفخ على الطعام.

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «ونهى أن يُنفخ في طعامٍ أو شراب»[٢].

يقول علماء التغذية أنَّ العِلَّة في منع النفخ هي وجود الميكروبات والفيروسات الَّتي تنتقل بواسطة الهواء والنفس.

٥ ـ الأكل حال المشي.

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «لا تأكل وأنت ماشي إلاَّ أن تضطر إلى ذلك»[٣].

٦ ـ الأكل متكئاً.

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «ما أكل رسول الله صلى الله عليه وآله متكئاً منذ بعثه الله عَزَّ وجَلَّ حَتَّىٰ قبض»[٤].

يقول الأطباء: إنَّ الأكل متكئاً أو في وضع غير صحيح يُسبِّب انتفاخ وكثافة الغازات وقرقرة الأمعاء وأنواعاً من النتوءات الَّتي تظهر بالمرىء.

والأفضل أن يكون الجلوس بشكلٍ لا يضغط على الجهاز الهضمي.

---

(١) فلسفة النباتية: ص٦٧٧.
(٢) مهذب الأحكام: ج٢٢، ص٢٣٣.
(٣) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٨٨.
(٤) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٨٩.

**٧ ـ قطع الخبز بالسكين.**

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «لا تقطعوا الخبز بالسكين ولكن أكسروه باليد»[١]. ويقول بعض الخبراء إنَّ قطع الطعام بالسكين كاللوبيا يفقده بعض الفوائد الصحية.

**٨ ـ شرب الماء أثناء الطعام.**

وذلك لأنَّ العصارة الهاضمة سوف تخفّف بالماء ويفسد الهضم. وإنْ كان الشرب ضرورياً فليُضف إليه قليل من الليمون والملح أو العسل.

يقول د. «بلز» في كتابه الطب الطبيعي: «الشرب الماء أوقات فلا يجوز شربه مع الأكل ولا بعد الأكل بنحو نصف ساعة لأنَّ الماء في أثناء الأكل يعطّل نزول اللُّعاب أي الريق على الأطعمة والريق ضروري جداً في حركة التغذية فإنَّ اللقمة الَّتي لا تمتزج جيداً في الفم باللُّعاب يصعب هضمها أو يقلّ انتفاع الجسم بها، وإذا شرب الإنسان بعد الأكل مباشرة ماء منع الهضم أن يتمّ على الوجه المطلوب من الجودة لأنَّ كثرة الماء تمنع العصير المعدي من الإفراز».

**٩ ـ الأكل باليسار والأكل على الجنابة.**

في مناهي النبي صلى الله عليه وآله أنَّه: «نهى عن الأكل على الجنابة وقال: إنَّه يورث الفقر، ونهىٰ أن يأكل الإنسان بشماله، وأن يأكل وهو متكىء»[٢].

---

(١) مهذب الأحكام: ج٢٣، ٢٣٤.

(٢) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٨٥.

**١٠ ـ إدخال الطعام على الطعام.**

عن رسول الله ﷺ: «الداء الدوي إدخال الطعام على الطعام».

## وصايا عامة:

مِمَّا يُنسب للإمام علي عليه السلام:

«توقّ مدى الأيّام إدخال مطعم على مطعم من قبل هضم المطاعم
وكل طعام يعجز السّن مضغه فلا تقرّبنه فهو شرّ لطاعم»

وقيل لجالينوس: ما لك لا تمرض؟ فقال: لأنّي لم أجمع بين طعامين رديئين، ولم أُدخل طعاماً على طعام، ولم أحبس في المعدة طعاماً تأذيت به[(١)].

من وصايا الإمام علي عليه السلام لكميل بن زياد: «يا كميل إذا أكلت الطعام فسمِّ باسم الله الذي لا يضرُّ مع اسمه داء، وهو شفاء من كل الأدواء.

يا كميل إذا أكلت الطعام فواكل به، ولا تبخل فإنَّك لن تَرْزُقْ الناس شيئاً والله يجزلُ لك الثواب بذلك.

يا كميل إذا أنت أكلت فطوِّل أكلك ليستوفي من معك ويرزق منه غيرك.

يا كميل استوقيت طعامك فاحمد الله على ما رزقك وارفع بذلك صوتك يحمدهُ سواك فيعظم بذلك أجرك.

يا كميل، لا توقرنَّ معدتك طعاماً، ودع فيها للماء موضعاً وللريح مجالاً.

---

(١) طب المعصومين: ص٤٣.

يا كميل، لا تنقد طعامك فإنَّ رسول الله ﷺ لا ينقدُه.

يا كميل، لا ترفع يدك عن الطعام إلاَّ وأنت تشتهيه، فإن فعلت ذلك فأنت تستمرئه (أي تستطيبه).

يا كميل، إنَّ صحة الجسم من قلَّة الطعام وقلَّة الماء»[١].

وممَّا يُنسب له عليه السلام:

تـوقَّ مـدى الأيَّـام إدخـال مـطـعـم    على مطعم من قبل هضم المطاعم
وكُلّ طعام يعجز السنُّ هضمه    فـلا تـقـرّبـنـهُ فـهـو شـرٌّ لـطـاعـم
ووفّرْ على الجسم الدَّواء فإنَّما    لقوَّة جسم المرْءِ خير الدعائم
وإيَّاك أن تـنـكـح طـواعـن سنّهـم    فـإن لـهـا سُـمَّـا لـحـمُ الأراقـم
وفـي كـل أسـبـوع عـلـيـك بـقـيـنـةٍ    تكف آمنا من شّر كلِّ البلاغم

عن الإمام علي عليه السلام:

«المعدة حوض البدن والعروق واردة عليها وصادرة عنها، فإذا صحت صدرت العروق عنها بالصحة، وإذا استحمت صدرت العروق عنها بالسقم»[٢].

---

(١) مستدرك نهج البلاغة.

(٢) مسند الإمام علي ج٧ ص٤٩١.

# الفصل السابع

# تناول الطعام المفيد

# تناول الطعام المفيد

ما زال الإنسان يتساءل، ماذا أتناول من طعام حَتَّىٰ أحافظ على صحتي الجسدية؟ ما هو الأفضل لصحتي كثرة الطعام أم الغذاء الكافي؟ ولو تُرِكَ الأمر للنَّاس في اختيار نوعية الطعام، لاختاروا الطعام الشهي على الطعام النافع لأنَّ الرغبة الشخصية للفرد هي الَّتي تحدّد نوعية الطعام الَّذي يتناوله، إلاَّ أنَّ الاشتهاء وحده من دون مراعاة للمواد الغذائية الموجودة في الطعام لا يكفي لبناء إنسان قوي البنية.

فإذا لم يخضع الإنسان لنداء الشهوة والشره، ووضع نُصب عينيه الطعام المحتوي على الغذاء الصحي فهو يحتاج إلى كمية كافية من البروتينات لإصلاح أنسجة الجسم، وكمية كافية من المعادن والأملاح لتنمية العظام والأسنان، وكمية كافية من الكاربوهيدرات للطاقة، وكمية كافية من الفيتامينات لإعطاء حيوية للأعصاب والدماغ وحفظ بقية الأنسجة، وكمية قليلة من الدهنيات للحفاظ على ظاهر الجسم والزيادة على هذه الأمور تؤدّي إلى ترسب السموم والدهون في الجسم(١).

ولهذا نجد أنَّ النَّبيَّ ﷺ والأئِمَّة عليهم السلام كانوا يكتفون بالخبز

---

(١) مجلة الفكر الإسلامي: عدد٣، ص٣٠٤.

والتمر والحليب أحياناً في وجباتهم الغذائية، لأنَّ الخبز يحتوي على الكاربوهيدرات ويمنح الجسم الطاقة، والتمر يحتوي على سكر وأملاح وفيتامينات ويحفظ حيوية الدماغ والأعصاب، والحليب يحتوي على بروتينات وفيتامينات ويصلح الأنسجة ويحافظ على حيويتها.

أمَّا بقية الحبوب والفاكهة والخضار فقد ورد استحباب أكلها لأنَّها تحوي كل هذه المواد النافعة للجسم، وورد الاعتدال في تناول اللحوم وخصوصاً الحمراء.

وهنا يبرز سؤال وهو: كيف يستطيع الإنسان اختيار طعامه الصحيح وهو جاهل بمحتويات المواد الغذائية الَّتي يتناولها؟

الجواب: للإنسان طريقان.

**الأوَّل**: ما جاء به الإسلام على لسان النَّبيِّ والأئمَّة عليهم السلام.

**الثَّاني**: ما توصل إليه العلم التجريبي.

وسنذكر ـ إن شاء الله ـ أهم الأطعمة والأشربة مع الجمع فيما جاء به الإسلام وما توصل إليه علماء التغذية في العصر الحديث. وسنذكر أهم الأطعمة المفيدة والمفضلة على غيرها فإن الله تعالى ذكر في كتابه أهم المأكولات وأفضلها قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تَقْتُلُوا۟ ٱلصَّيْدَ وَأَنتُمْ حُرُمٌۚ وَمَن قَتَلَهُۥ مِنكُم مُّتَعَمِّدًا فَجَزَآءٌ مِّثْلُ مَا قَتَلَ مِنَ ٱلنَّعَمِ يَحْكُمُ بِهِۦ ذَوَا عَدْلٍ مِّنكُمْ هَدْيًۢا بَٰلِغَ ٱلْكَعْبَةِ أَوْ كَفَّٰرَةٌ طَعَامُ مَسَٰكِينَ أَوْ عَدْلُ ذَٰلِكَ صِيَامًا لِّيَذُوقَ وَبَالَ أَمْرِهِۦۗ عَفَا ٱللَّهُ عَمَّا سَلَفَۚ وَمَنْ عَادَ فَيَنتَقِمُ ٱللَّهُ مِنْهُۚ وَٱللَّهُ عَزِيزٌ ذُو ٱنتِقَامٍ ﴿٩٥﴾﴾ [المائدة: ٩٥].

# تناسب الطعام مع فئات الدم

ثبت من خلال الأبحاث العلمية أنَّ لفئة الدم ارتباط وثيق في اختيار الطعام، الذي يلائم جسم الإنسان، فهناك فئة يناسبها أكل الحبوب والخضار دون اللحوم، وهناك فئة يناسبها أكل اللحوم دون الحبوب وهكذا، وقد وجدنا هذا الأمر بالوجدان. فمن أراد التوسعة في هذا الموضوع فليرجع إلى كتاب «فئات الدم الأربع».

## الخضراوات

وهي من المأكولات الَّتي تحتوي على العناصر الغذائية الأساسية لبناء الجسم الإنساني، وقد ورد التأكيد عليها في النصوص الدِّينيَّة والعلم الحديث.

أمَّا في الدِّين فقد ورد: خبر حنان عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «إنَّ أمير المؤمنين عليه السلام لم يؤت بطبق إلاَّ وعليه بقل، فقلت: ولِمْ؟ قال عليه السلام: لأنَّ قلوب المؤمنين خضرة فهي تحنُّ إلى شكلها»[1].

وجيء للإمام موسى الكاظم عليه السلام بمائدة لم يكن عليها بقل فأمسك يده، ثمَّ قال للغلام: أما علمت أني لا آكل على مائدة ليس فيها خضرة فائتني بالخضرة»[2].

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: إذا دخلتم بلداً فكلوا من بصله وبقله، يطرد عنكم داءه ويذهب بالنصب، ويشدُّ العصب، ويزيد في الباه، ويذهب بالحمى»[3].

---

(١) مهذب الأحكام: ج٢٣، ص٢٣١.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) طب المعصومين: ص٦٥.

قال د. بيطار: «عن موفق المدني عن أبيه قال: بعث إليض الماضي ﷺ يوماً وحبسني للغداء، فلما جاؤوا بالمائدة لم يكن عليها بقل، فأمسك يده ثم قال للغلام: أما علمت أنِّي لا آكل على مائدة ليس فيها خضر؟ فأتني بالخضر، قال: فذهب وجاء بالبقل فألقاه على المائدة، فمدَّ يده ثم أكل».

ولعلَّ الخضر هنا مطلق العبارة، لا يعني البقول خاصة، وإن كانت هذه تحقق الشرط لو حضرت لأنَّها من جملتها، يؤيد هذا ما نجده من أخبار ترغب بتناول الأعشاب كالهندباء والخس مثلاً.

إنَّ اشتمال الطعام على الخضر، قد ظهرت ضرورته في العقود الأخيرة، بعد أن عرف الأطباء أنَّ الأغذية التي تخلف بعد هضمها أليافاً في الأمعاء ضرورية في الوقاية من سرطان القولون، ناهيك عمَّا تحتويه هذه النباتات من بعض الفيتامينات التي لا تتوفر في الأغذية الحيوانية، خاصة الفيتامين A وC، ولو أضفنا هذا الإرشاد إلى عدم الامتناع عن اللحوم مع عدم الإفراط فيها، لظهر لنا الأثر المهم في جعل الغذاء متوازناً بين مصدري الحيوان والنبات، لما لذلك من أثر على الهضم والصحة العامة.

وفي السياق ذاته يأتي الإرشاد إلى اجتناب شحم الحيوان، وإلى فائدة الزيتون وزيته، عن أبي عبد الله ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «عليكم باللحم، فإنَّ اللحم ينمِّي اللحم، ومن مضى عليه عليه أربعون صباحاً لم يأكل اللحم ساء خلقه، ومن ساء خلقه فأطعموه اللحم، ومن أكل شحمة أنزلت مثلها من الداء».

فالأحماض الدهنية في الشحوم الحيوانية، مشبعة ولم يعد خافياً

أثرها في أمراض القلب والشرايين والضغط الشرياني وما يرتبط بها، ومن هنا كان الإرشاد إلى كراهيتها في هذا الخبر.

في المقابل نجد الترغيب بالزيت والزيتون، وعن أبي عبد الله عن أبيه عليه السلام قال: «قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلو الزيت وادهنوا به، فإنّه من شجرة مباركة».

ومن المعلوم أنَّ زيت الزيتون هو أفضل الزيوت في الوقاية من فرط الشحوم في الدم، حيث أنَّ أحماضه غير مشبعة، وعرف الأطباء في العقود المتأخرة أنَّه يخدم في التوازن بين ما يسمَّى بالأحماض العالية والأحماض المنخفضة الكثافة».

ولقد نشرت دراسة علمية عن «التغذية ونمط الحياة ونسب الوفيات في الصين» جاء فيها إنَّ الفضل في تمتع الصينيين بالصحة الجيدة يعود إلى وفرة الخضرة في طعامهم وقلَّة الدسم مِمَّا يُسبِّب انخفاض مستويات الكولسترول.

والسّر في أهمية الخضراوات هو احتوائها على مادة «اليخضور» أو «الكلوروفيل» وهي المادة الَّتي تصبغ أوراق النبات بلونها الأخضر والَّتي تعتبر المصنع الحقيقي لكل المواد الَّتي يتركب منها النبات وهي المادة الوحيدة في الطبيعة القادرة على اختزان الطاقة الآتية من أشعة الشَّمس، لذلك كُلَّما اشتدت خضرة الخضر ازداد محتواها من مادة الكلوروفيل والطاقة، وقد أثبت العلم أنَّ أوراق الخسّ الخارجية أغنى بالطاقة من الأوراق الداخلية وما ذلك إلاَّ لغنى الخارجية باليخضور والطاقة دون الداخلية.

قال تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِيٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءٗ فَأَخۡرَجۡنَا بِهِۦ نَبَاتَ كُلِّ شَيۡءٖ فَأَخۡرَجۡنَا مِنۡهُ خَضِرٗا نُّخۡرِجُ مِنۡهُ حَبّٗا مُّتَرَاكِبٗا وَمِنَ ٱلنَّخۡلِ مِن طَلۡعِهَا قِنۡوَانٞ دَانِيَةٞ وَجَنَّٰتٖ

مِّنۡ أَعۡنَابٖ وَٱلزَّيۡتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُشۡتَبِهٗا وَغَيۡرَ مُتَشَٰبِهٍۗ ٱنظُرُوٓاْ إِلَىٰ ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثۡمَرَ وَيَنۡعِهِۦٓۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمۡ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يُؤۡمِنُونَ﴾ [الأنعام: ٩٩].

وللخضرة فاعلية في وقاية الإنسان من الإصابة بالأمراض، ويقول الأطباء: إنَّه عندما يتمّ تحلّل مادة الكلوروفيل أثناء هضم الخضر فإنَّها تتحوَّل إلى درع قوية تحمي من السرطان، وقد جُربّ ذلك على الحيوانات المخبرية فتبيّن أنَّ الحيوانات الَّتي أُطعمت مواداً كهذه مع تعريضها عمداً لمواد مسرطنة كانت نسبة إصاباتها بالسرطان أقل من مثيلاتها من الحيوانات الَّتي لم تتعرّض لهذه التجربة.

وقد أصبحت مادة «اليخضور» من المواد الشائعة في معالجة الإنسان فقد وصفها الأطباء لشفاء النفس من الهموم والغموم ولشفاء الجسد من الجروح والأمراض وغيرها، فقد لوحظ أنَّ الجروح الَّتي تُعالج بأوراق النباتات الخضر كانت تشفى بسرعة، كما لوحظ أنَّ تناول الأوراق الخضر يزيل رائحة الفم الكريهة ورائحة الجسد.

ويقوم اليخضور مقام الأشجار في تنقية الهواء وتخليصه من مواده السامة وروائحه الكريهة، إلى أن جاء العالم الالماني «جيروم بوك» فنصح مواطنيه بمضغ الأوراق الخضر كُلَّما تناولوا البصل والثوم مع طعامهم قائلاً: إذا أكل أحدكم ثوماً وأحبّ التخلّص من رائحته النفاذة، فليسارع إلى الشارع، وليقطف أوراقاً خضراء اللون من أيِّ نبات كان وليمضغه فذلك كفيل بتطهير فمه من هذه الرائحة.

عندها بدأ العلماء يفكرون في تطبيق هذا الاكتشاف الجديد لإزالة الروائح الكريهة المنبعثة من جسم الإنسان، وبدأ الباحثون العمل، ثمَّ تساءلوا هل يستطيع اليخضور حقّاً أن يزيل رائحة التنفس أو العرق والبول أو رائحة الفم الكريهة؟ وقاموا بسلسلة من التجارب،

أسفرت عن نتائج مشجعة مدهشة. وظهر لهم أنَّه ليس من الضروري تطبيق اليخضور على المكان الَّذي تتشكّل فيه الرائحة أو تنتشر منه، بل يكفي أن يُعطى العقار عن طريق الفم مثلاً لينتشر في الجسد ويتفاعل كيمياوياً في الدم فيزيل رائحة الأرجل أو رائحة الإبطين أو رائحة الطمث وغيرها من الروائح.

ومن المستحسن أن نورد طرفاً عن هذه التجارب، فقد انتخبت ـ لإجراء التجارب ـ فئات متعددة من عمال المصانع والمناجم ومن الَّذين تقتضي مهنتهم السعي والكدح وبالتالي إفراز العرق بكثرة. . . ومن المعلوم أنَّ هؤلاء الأشخاص لا يستطيعون تفادي التعرّق ـ بحكم مهنتهم الشاقة ـ وكذلك فإنَّ الطب ينصح بعدم إعطاء هؤلاء أي علاج من شأنه إيقاف التعرق بتقبيض أوعية الجلد الدموية، لأنَّ التعرق ـ كما هو معلوم ـ وسيلة من وسائل دفاع الجسم يطرح بوساطتها السموم، ويساعد على الاحتفاظ بحرارة الإنسان الطبيعية، لهذا أُعطي اليخضور إلى هؤلاء العمال كما ترك آخرون دون علاج ليكونوا شواهد تجربة، فلوحظ أنَّ اليخضور قد أزال الروائح الكريهة المنبعثة من عرق المعالجين دون أن يحدّ من كيمة التعرق، بينما بقيت أجسام العمال الآخرين المهملين دون علاج تنضج بالعرق ذي الرائحة غير المستحبة. وكانت الكميات المعطاة لكلِّ شخص هي «٢٠» سانتغراماً تقريباً يومياً، واليخضور المعطى هنا في هذه التجربة كان من النوع الَّذي يذوب في الماء ويسهل امتصاصه على المعدة ومن ثمَّ نفوذه إلى الدم بسرعة»[١].

وقد استعمل الدكتور «فيشر» الحائز على جائزة نوبل اليخضور

---

(١) طبيبك معك: ص ٤٦٨.

لمعالجة فقر الدم، ولاحظ الدكتور «ريتشارد ولستيتر» أنَّ جزيء الكلوروفيل مشابه كثيراً لجزيء «الهوموجلوبين» وهو اللون الأحمر في الدم، والاختلاف الوحيد بينهما أنَّ العنصر المركزي الموجود في الدم يتألف من الحديد، والعنصر المركزي الموجود في الكلوروفيل يتألف من «الماجنيزيوم» ولذلك يعتقد الأطباء أنَّ الكلوروفيل هو العنصر الطبيعي في بناء دم الإنسان والحيوان.

ومن أهم الخضروات:

# البصل

عن النبي ﷺ: «إذا دخلتم بلداً، فكلوا من بقله وبصله، يطرد عنكم داءه، ويذهب بالنصب، ويشدُّ العصب، ويزيد في الماء (الباه) ويذهب بالحمى»(١).

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «كلوا البصل فإنَّ فيه ثلاث خصال: يطيب النكهة ويشدّ اللثة ويزيد في الماء والجماع»(٢).

يقول علماء التغذية: «البصل من المواد الغذائية الَّتي لا غنى عنها في طهو الطعام أو أكله أخضر أو جافاً ففي مختلف بلاد العالم، وفي مختلف أدوار التاريخ نرى أنَّ البصل يحتلّ مكانة لا يجاريه فيه الأغذية الأخرى.

ولقد بلغ من اهتمام الفراعنة بالبصل واعتمادهم عليه أنَّهم كانوا يقسمون به، وورد ذكره كثيراً فيما خلفوه من كتابات على أوراق البردي وجدران المعابد وكانوا يضعونه مع الجثث المحنطة لكي ينبهها ويساعدها على استئناف التنفس عندما تبعث حية، وذكره أطباؤهم

---

(١) طب المعصومين: ج٦٦، ص٥٦.
(٢) طب المعصومين: ص٥٧.

كثيراً في الوصفات الَّتي نصحوا فيها بالاعتماد على البصل وذكروه في قوائم الأغذية المقوية الَّتي كانت توزع على العمَّال الَّذين اشتغلوا في بناء الأهرامات»[١].

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ البصل ينقي الدم وينظم الدورة الدموية، ويقوي الأعصاب.

٢ ـ يعمل على قتل الجراثيم خاصة جراثيم التيفوس وأبخرته تقتل جراثيم الجروح الملوثة والطفليات فالبصل يحتوي على كمية وافرة من المواد الَّتي تفوق في تأثيرها البنسلين وغيره من العقاقير الَّتي تفتك بالجراثيم.

٣ ـ مدر للبول ومدر للصفراء.

٤ ـ يزيل الأرق.

٥ ـ مفيد للالتهاب الرئوي.

٦ ـ مضاد للسرطان ويحمي من الإصابة به.

٧ ـ بفضل الخمائر الموجودة في البصل فإنَّه هاضم جيد ومُشَّهٍ وهو غذاء جيد لذوي المعد القوية.

٨ ـ مفيد للمرضى المصابين بمرض السكري ويقلّل عندهم جفاف الفم والشعور بالعطش وقد أثبت العالم الفرنسي كوليب أنَّه يوجد بالبصل مادة أطلق عليها اسم جلوكينين وهي تشبه الأنسولين في مفعوله.

٩ ـ يقوي ضربات القلب ويفيد في حالة تصلب الشرايين.

---

(١) الحكيم: ص٤٧.

١٠ ـ للبصل قوَّة شفائية عالية من تضخم البروستات واشتداد أعراضه.

١١ ـ مقوي للقدرة الجنسية.

١٢ ـ يفيد في أنظمة محاربة السمنة.

١٣ ـ مفيد للجلد والشعر.

١٤ ـ البصل المطبوخ بالفرن أو بالبخار يكون مطهّراً وملّيناً وسهل الهضم.

١٥ ـ تناول بصلة صغيرة قبل الذهاب إلى الفراش يجلب النوم الهادىء وتناوله في الصباح قبل الإفطار يسهل الهضم.

١٦ ـ ينفع في تضميد الجروح والدمامل.

١٧ ـ يسهم البصل في حالة الدوخة أو الإغماء لأنَّ رائحته النفاذة تنبه الدورة العصبية والدموية والتنفسية لذلك يمكن استعماله في الإسعافات الأولية بدلاً من النشادر في حالات الرغبة إلى التنبيه السريع.

١٨ ـ يفيد في نوبات الربو ويساعد على التنفس.

**ملاحظة:**

وقد ذكر أنَّ طول العمر يكثر في البلدان الَّتي يكثر فيها آكلوها من البصل، وأنَّ مرض السرطان يكاد أن يكون غير معروف فيها.

يعود سبب تهيّج العيون وسيلان الدموع عند تقشير البصل إلى وجود مادة طيارة ومهيّجة وهي (سلفات الأليل) الَّتي تأتيه من عناصره الكبريتية وهذه المادة نفسها الَّتي تجعله عسير الهضم وكريه الرائحة.

وللتخلص من إسالة الدمع تقشير البصل والماء يسيل عليه أو تقشيره تحت الماء لأنَّ الماء يمنع سلفات الأليل من إثارة الدموع، وللتخلص من رائحة البصل الَّتي تعلق باليدين غسل اليدين بماء فاتر فيه كمية من الملح.

يحفظ البصل في مكان جاف وحسن التهوية وبعيد عن الرطوبة ولا يجوز الاحتفاظ بالبصلة المقشرة أو المفرومة لأنَّها تتأكسد بالهواء وتصبح سامة[١].

(١) الحكيم: ص٤٨.

## الثوم

عن رسول الله ﷺ: «كلوا الثوم وتداووا به، فإنَّه شفاء من سبعين داء»[١].

يقول علماء التغذية: «إنَّ الثوم من أهم المأكولات على الإطلاق فهو مقوي لجهاز المناعة لدى الإنسان، وشفاءٌ لجميع الأمراض»، وقد ذكروا من فوائده:

١ ـ احتواء الثوم على مادة الأليسين جعله مضاداً حيوياً طبيعياً ومقوياً فعالاً لمناعة الجسم ضدّ الأمراض المختلفة.

٢ ـ يفيد الثوم مرضى البول السكري كثيراً في وقايتهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكرة وفقدان الحس في الأطراف نتيجة إصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر واختلال الدورة الدموية فيها.

٣ ـ الثوم واق فعَّال من تصلّب الشرايين لأنَّه يحول دون وجود الكوليسترول على جدران الشرايين.

---

(١) طب المعصومين: ص٩٩.

٤ ـ يخفض الثوم ضغط الدم المتزايد عند مرضى تصلب الشرايين والأعراض المرافقة له كالدوخة والإمساك.

٥ ـ غناه بالفسفور والكالسيوم يجعل منه منشطاً للجسم.

٦ ـ فاتح للشهية ممتاز إذ يعمل على تحريك جدران المعدة وتنبيه عصارتها.

٧ ـ مطهر للأمعاء ومفيد للنزلات المعوية كما أنَّه طارد للديدان المعوية الشعرية.

٨ ـ يوقف الإسهال الميكروبي في حالات كثيرة ويعطي مناعة ضد الزحار.

٩ ـ طارد للبلغم، مفيد في السعال الديكي والربو والتهاب السل الرئوي.

١٠ ـ مدر للبول والطمث.

١١ ـ مقوي للناحية الجنسية.

١٢ ـ طارد للريح والغازات.

١٣ ـ مقوي للأعصاب.

١٤ ـ يستعمل خارجياً لمنع تساقط الشعر ولإزالة قشرة الرأس.

١٥ ـ طارد للحصى الكلوية والرمل البولي.

١٦ ـ يستعمل لعلاج الثواليل ومسامير اللحم.

١٧ ـ وجاء في آخر الأبحاث الحديثة أنَّ الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقطع تكفي لقتل الكثير من الجراثيم دون الحاجة إلى أن يلمسها الثوم مثل جراثيم الدفتيريا والسل.

١٨ ـ مسكن للأوجاع الأسنان.

١٩ ـ يستعمل لعلاج قرصات النحل والحشرات.

**ملاحظة:**

ينصح بعدم تناول الثوم عند الأشخاص الَّذين يعانون من عسر الهضم أو ضعف المعدة، كما يُمنع على المرضعات لأنَّ رائحة الثوم تختلط بالحليب فيأنفه الطفل.

لإزالة رائحة الثوم بعد تناوله يكفي تناول عدَّة عروق من البقدونس أو بضع حبات من الهال أو تناول ملعقة عسل[١].

(١) الحكيم: ص٨٩ ـ ٩٠.

# الجزر

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «الجزر أمان من القولنج، ومفيد للبواسير، ومعين على الجماع»[١].

يقول علماء التغذية: يعتبر الجزر في نظر الطب من أغنى الخضراوات ومبعث هذه الأهمية هو تعدد فوائد الجزر حيث يمكن استخدامه كغذاء ودواء على حدٍّ سواء فبالإضافة للمواد المغذية يحتوي الجزر على مواد واقية وأخرى مداوية لذلك لقب الجزر بملك الخضار، ولعَلَّ الجزر هو أرخص الخضراوات على الإطلاق ولكنَّه يعتبر في نظر الطب من أغنى الخضراوات لتعدد فوائده واتساع المجالات الَّتي يمكن استخدامه فيها، غذاء ودواء على السواء، وهو أحد الخضراوات الحلوة المذاق وخصوصاً النوع الأحمر، وهو نوعان: النوع الأحمر والنوع الأصفر.

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ يستعمل الجزر لعلاج السعال عند الأطفال بشراب الجزر، ويعمل الشراب بطبخ العصير مع السكر.

---

(١) طب المعصومين: ص١٠٤.

٢ ـ يستعمل الجزر لقتل الديدان المعوية وتطهير الأمعاء منها بأن يعطي للطفل جزرة طازجة ثلاث مرَّات يومياً ولمدة أسبوع.

٣ ـ يعطى للطفل الرضيع بعد الشهر الثالث من عمره بضع ملاعق من الجزر لتقوية عظامه.

٤ ـ يعالج الإسهال عند الأطفال بإعطائهم يومياً كمية من الجزر المبشور، أمَّا الأطفال الرضع فيعطى لهم حساء الجزر ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر بعد غسله جيداً إلى مكعبات صغيرة، وطبخها لمدة ساعة وربع الساعة في الماء ثمَّ هرسها في منخل دقيق وإضافة الماء المغلي إلى ما يسقط منها تحت المنخل إلى أن يصل حجمها إلى اللتر، ويضاف إليها حوالي ٣ غرام من ملح الطعام وتخفق جيداً وتستعمل بعد ذلك في خلال أربع وعشرين ساعة.

٥ ـ ثبت أنَّ تناول عصير الجزر باستمرار يفيد في حالات مرض السكر.

٦ ـ يعتبر الجزر من أفضل منقيات وملطفات الكبد فهو طارد للرياح ومدر للبول وينفع في اليرقان.

٧ ـ استخدامه مع العسل يكون مقوياً للدم والعظام ويمنع تكوّن الحصى في الكلى.

٨ ـ إذا نقصت كمية البوتاسيوم في دم الإنسان عن ١٨٠ ملليجرام في لتر من الدم (في الرجل السليم ينبغي أن يكون المعدل من ١٨٠ إلى ٢٢٠ ملليجرام في الليتر)، فإنَّ الإنسان يشعر بتعب وإعياء عام وكثرة النوم وأنَّ سيقانه أصبحت ضعيفة لا تتحمل جسمه ويشعر بثورات وخلجات عصبية وضيق خلق بسبب أقل شيء كما

يشعر فوق ذلك باضطراب في الرؤية، وتسمى هذه الحالة طبيّاً (هيبوتاسيميا أو هيبوكاليميا) ولمّا كان الجزر يحتوي على كمية من البوتاسيوم فهو خير علاج لهذه الحالة، فتناول المرء كوباً أو كوبين من عصير الجزر كل يوم كفيل بشفاء هذه الحالة تماماً.

٩ ـ الجزر غني بفيتامين (أ) وبمادة الكاروتين (Carotine) لذا فإنَّ أكله وشرب عصيره مفيد أيضاً في حالة تقوية البصر وخصوصاً خلال فترة اللَّيل كما أنَّه يقي العين من العشىٰ اللَّيلي.

١٠ ـ الجزر يعدل من فعل الغدة الدرقية وبذلك يهدأ من خفقان القلب ويخفّف الاضطرابات العصبية الناجمة عن اضطراب هذه الغدة بالإضافة إلى حالات الانهيار العصبي والاهتياج.

١١ ـ يستعمل الجزر من الخارج فيعالج التسلخات الجلدية عند الأطفال بتلبيخها بالجزر المبشور الطازج.

١٢ ـ الجزر مفيد للبشرة فهو يعطي الوجه لوناً مشرقاً، كما أنَّه يغذيها ويصونها من التجاعيد.

## كيف تعرف الجزر الطازج:

ينصح دائماً باختيار الجزر المستدير أو الطويل ويعرف الجزر الجيد من لونه اللامع وخاصة أوراقه وقشرته تكون غضة وطرية بخلاف الجزر غير الطازج فإنَّ قشرته تكون جافة وكالحة ويكون ورقه ذابلاً وهذا يكون صعب الهضم وقليل الفائدة.

والجزر يبشر ولا يقشر، ويمكن طبخه بقشره بالبخار وبالماء الغالي إذا كان غضاً أمَّا إذا كان قديماً فيقطع دوائر قبل أن يطبخ

ولكنَّنا ننصح بتناول الجزر النيىء وليس المطبوخ لأنَّ الجزر النيىء أسرع هضماً من الجزر المطبوخ.

والجزر الأصفر يشبه الأحمر تماماً إلاَّ أنَّه يحتوي على كميات أكثر من فيتامين (أ) ويستعمل في السلطات والمخللات[1].

---

(١) الحكيم: ص٩٨ ـ ١٠٠.

# النعناع

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ يعتبر زيت النعناع منبه عطري، مسكن معوي وهاضم، وطارد للغازات المعدية (حالات الانتفاخ) كما أنَّه منبه للجهاز الهضمي.

٢ ـ يضاف الزيت إلى الأدوية المحدثة للإسهال لمنع حدوث المغص.

٣ ـ يستخدم النعناع في صناعة المستحضرات الطبية الخاصة بالفم مثل معاجين الأسنان ويضاف إلى أدوية الكحة والسعال لإكسابها الطعوم المقبولة.

٤ ـ مدر للصفراء ومعالج لاضطرابات المرارة.

٥ ـ مهدىء للجهاز العصبي والآلام العصبية.

٦ ـ مفيد في حالة خفقان القلب والدوخة والقيء والوهن.

٧ ـ يعالج الزكام عند الأطفال باستنشاق بخار الأوراق الموضوعة فوق الموقد.

٨ ـ يستعمل الزيت الطيار في عمل مراهم خارجية لإزالة الآلام الروماتيزمية.

٩ ـ لزيت النعناع بعض الخواص المطهرة والمرطبة.

١٠ ـ يعالج التهاب الثدي بوضع لبخة من أوراق النعناع[١].

---

(١) الحكيم: ص٣٣٩ ـ ٣٤٠.

# الملفوف

بقلة زراعية لها عدَّة أصناف وأنواع منها الملفوف الأخضر والملفوف الأحمر والصيني والبحري وهناك القرنبيط الَّذي يُقال أنَّ الشرق هو منبته الأول ومنه انتقل إلى أوروبا عبر إيطاليا في القرن السادس عشر.

وللملفوف تاريخ عريق منذ القدم فهو يزرع منذ أكثر من أربعة آلاف سنة وسيرته حافلة بالذكريات والأساطير. وروي أنَّ إنسان ما قبل التاريخ كان يأكله وكان نباتاً مقدساً عند بعض الشعوب، وحَتَّىٰ هذه الأيَّام لا يزال الملفوف يحتل ركناً رئيسياً في موائد بعض الدول مثل فرنسا وبلجيكا والَّتي يعزو سكانها للملفوف قوَّة أجسامهم ومناعتهم من الأمراض والعلل.

وقد تحدث علماء الطب القديم والحديث على السواء عن فوائد الملفوف العديدة وخصائصه العظيمة.

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ مقاومة التعب وانحطاط القوى.

٢ ـ تقوية الشعر والأظافر لاحتواء الملفوف على الكبريت المفيد للشعر والأظافر.

٣ ـ تسهيل نمو العظام وتقويتها حيث أنَّه يحتوي على نسبة جيدة من الكالسيوم.

٤ ـ يستعمل الملفوف للتخلص من الديدان.

٥ ـ تناول الملفوف النيىء يعمل على فتح الشهية حيث يعمل على تحريض الغدد اللُّعابية والمعدية.

٦ ـ يعمل على وقاية الجسم من الإصابة بالرشوحات والزكام، كما أنَّه يفيد في حالة التهاب البلعوم والحنجرة.

٧ ـ يفيد في علاج التهاب الأمعاء وتعفنها وينظم وظائفها.

٨ ـ يفيد في حالة توتر الأعصاب وآلامها ويعمل الملفوف على صيانة النسيج العصبي حيث أنَّه يحتوي كمية جيدة من فيتامين (ب) ومن البوتاسيوم المغذي للنسيج.

٩ ـ يساعد الملفوف على طرح المواد السامة من الجسم.

١٠ ـ يعمل على معالجة الدمامل والخراجات.

١١ ـ مفيد للمرضى المصابين بالسكري، فمن خلال التجارب تبيّن أنَّ الملفوف يحتوي مادة تشبه في مفعولها هرمون الأنسولين وإنْ كانت هذه المادة تتلاشى بسرعة عند طبخ الملفوف لذلك يفضل تناوله نيئاً، وحَتَّىٰ الآن لم يتمكن العلماء من عزل هذه المادة.

١٢ ـ يعالج أمراض الروماتيزم وعرق النسا وألم العضلات والتهاب المفاصل.

١٣ ـ مفيد في حالة عسر الهضم.

١٤ ـ يعمل الملفوف على تنشيط الكليتين ويفيد في حالة المغص الكلوية وحصر البول ووجود الرمل في الكلى أو في المثانة وفي حالة التهاب الكلى.

١٥ ـ يفيد في حالة لسع الحشرات عن طريق فرك اللسعة بورق الملفوف ووضعه ككمادة على مكان اللسعة.

١٦ ـ أوراق الملفوف فيها خاصية تحويل الدم من جزء إلى جزء آخر في الجسم وخاصة إزالة الاحتقان وهذا يساعد في تسكين المغص الكبدي واحتقان الكبد وعلل الحويصلات الصفراء والقصور الكبدي.

١٧ ـ مفيد في حالة التسمم الكحولي وفي علاج الإدمان على الكحول وذلك لاحتوائه على مادة الفوتامين المفيدة في علاج الإدمان.

١٨ ـ بفضل اكتشاف فيتامين (U) فإنَّ ذلك يجعل للملفوف مفعولاً واضحاً ضدّ التقرحات.

١٩ ـ يقاوم النزف حيث يحتوي على فيتامين (ك) المكافح للنزف.

٢٠ ـ يفيد في حالة فقر الدم.

٢١ ـ مفيد للقلب والشرايين والمرضى بضغط الدم.

٢٢ ـ في حالة الحروق تهرس الأوراق وتوضع كمادات على مواضع الحرق كما أنَّه يفيد في حالة ضربة الشَّمس.

٢٣ ـ يفيد البشرة ويمنحها لوناً جميلاً كما أنَّه يفيد المصابين بحب الشباب والبثور.

**ملاحظة:**

هذه بعض من فوائد الملفوف الكثيرة الَّتي لا يمكن أن نحصيها جميعاً ولكن من المؤسف أنَّ الملفوف الَّذي يحوي هذه العناصر الثمينة هو صعب الهضم ويتخمر في المعدة فيُسبِّب الأرياح والانتفاخات في الأمعاء.

ولذا يصلح لذوي الصحة السليمة بشرط أن يمضغوه جيداً وإلاَّ يفرطوا في أكله وهو بكلِّ أنواعه يقدم للجسم العناصر الثمينة والمفيدة. ولما كان طبخه الطويل يفقده مقادير من هذه العناصر فينصح بتناوله نيئاً وأحسن السبل إلى ذلك صنعه سلطة ليستفيد آكله من الكالسيوم والكبريت والبوتاس واليود والزرنيخ الموجودة بوفرة في أوراقه.

ومِمَّا يذكر أنَّ صعوبة هضمه أو سهولتها تكون بحسب حالته فالملفوف الصغير الطازج ذو الأوراق الطرية هو أخفّ هضماً من الكبير وغير الطازج والملفوف الجيد يكون ثقيل الوزن بالنسبة لحجمه وأوراقه مرصوصة ولونها أخضر صافياً.

مخلل الملفوف خلافاً لما هو شائع سهل الهضم تتحمله المعدة الضعيفة الحساسة وهو غير مؤذٍ ولذا يمكن إعطاؤه للأطفال.

ويفضل عدم تناول الملفوف في حالة مغص المعدة والأمعاء وضعف الهضم وعسره وللأطفال الصغار خاصة إذا كان يطبخ باللحوم المدهنة والمواد الدسمة لأنَّها تزيد في عسر هضمه ولذلك كما قلنا فأفضل طريقة لتناوله وهو نيئاً وعلى شكل سلطة[١].

---

(١) الحكيم: ص٣٢٥.

# الهنداء

عن رسول الله ﷺ: «الهندباء سيِّد البُقول»[١].

وعن الإمام علي عليه السلام: «كلوا الهندباء، فما من صباحٍ إلاَّ وتنزل عليها قطرةٌ من الجنَّة فإذا أكلتموها فلا تنفضوها»[٢].

وعن الإمام الصادق عليه السلام: «نعم البقل الهندباء، وليس من ورقةٍ إلاَّ وعليها قطرةٌ من الجنَّة، فكلوها ولا تنفضوها عند أكلها. وكان أبي عليه السلام ينهانا أن ننفضه إذا أكلناه»[٣].

عنه عليه السلام: «من بات وفي جوفه سبعُ طاقاتٍ من الهندباء، أمنَ من القولنج ليلته تلك إن شاء الله»[٤].

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «الهندباء شفاءٌ من ألف داءٍ، ما من داءٍ في جوف ابن آدم إلاَّ قمعه الهندباء»[٥].

---

(١) المحاسن، ج٢، ص٣١٣.
(٢) الكافي، ج٦، ص٣٦٣.
(٣) الكافي، ج٦، ص٣٦٣.
(٤) الكافي، ج٦، ص٣٦٢، ح١.
(٥) الكافي، ج٦، ص٣٦٣.

## الفواكه والثمار

تُعتبر الفواكه طعاماً مثالياً للإنسان، فهي غذاء ودواء في آنٍ واحد، فهي تحتوي على إمكانات خارقة في الشفاء، وقد دعا الأطباء إلى الصيام على الفواكه ولو مرَّة في السنة، كما وشجعوا النَّاس على شرب عصير الفواكه.

قال تعالى: ﴿وَفَٰكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ﴾ [الواقعة: ١٩].

عن رسول الله ﷺ: «عليكم بالفواكه في إقبالها فإنَّها مصحة للأبدان، مطردة للأحزان، وألقوها في أدبارها فإنَّها داء للأبدان»[١].

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «أنَّ الثمار إذا أدركت (أي نضجت) ففيها الشفاء لقوله تعالى: ﴿كُلُوٓاْ مِن ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثۡمَرَ﴾.

يجب غسل الفواكه قبل أكلها لإزالة الغبار والجراثيم العالقة بها، ومن الأفضل أن لا تفرك باليد.

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «إنَّ لكلِّ ثمرة سمّاً فإذا أتيتم بها فأمسّوها بالماء وأغمسوها في الماء»[٢].

---

(١) طب المعصومين: ص٣١٢.

(٢) طب المعصومين: ص٣١٢.

يُستحسن عدم تقشير الفواكه لما فيها من الفيتامينات وخمائر تسهل هضم بقية أجزائها، فالقشرة قد تعرضت لأشعة الشَّمس لفترة طويلة وأودعت فيها كثيراً من الفوائد الَّتي تلعب دوراً هاماً في بناء العظام.

عن الصَّادق عليه السلام: «أنَّه كان يكره تقشير الثمرة»[1].

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «من أكل الفواكه وتراً لم تضرّه»[2].

**أقول:** ثبت في الطب البديل أنَّ لعلم الأعداد مدخلية في كافة نواحي الحياة، كما ورد في الدِّين الإسلامي خاصية لبعض الأعداد كالأربعين، والسبعة، ومنها ما ورد في هذه الرِّواية الشريفة.

من أهم الفواكه:

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «خمس من فاكهة الجنّة في الدُّنيا: الرمان الملاسي، والتفاح الشعشاني، والسفرجل، والعنب، والرطب المشان»[3].

---

(١) طب المعصومين.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام: ص٢٠٧.

(٣) طب المعصومين: ص٣١٣.

# الزيتون

وهو مذكور في كلِّ الكتب السَّماوية والمعروف بأنَّه الشجرة المباركة وقد أقسم الله تعالى به بقوله: ﴿وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ﴾ [التين: ٩٥].

عن النبي ﷺ قال: «عليكم بالشجرة الَّتي كلَّم الله منها موسى بن عمران، زيت الزيتون فادّهنوا به، فإنَّ فيه شفاءً من الباسور».

وقال: في الزيتونة يقول الله تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَآءَ تَنۢبُتُ بِٱلدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ﴾ «الدهن: هو الزيت»[١].

عن الإمام علي عليه السلام: «ادّهنوا بالزيت، وائتدموا به «أي أجعلوه إداماً وطعاماً» فإنَّه دُهنة الأخيار وإدام المصطفين. مُسحت بالقدس مرتين «أي وصفت بالبركة في موضعين من القرآن»، بوركت مقبلة، وبوركت مدبرة، لا يضرُّ معها داء»[٢].

سُئل الإمام الصَّادق عليه السلام عن رجل تشققت يداه ورجلاه، أيتداوى؟ قال: «نعم، بالسمن والزيت»[٣].

---

(١) طب المعصومين: ص٢١٦.

(٢) طب المعصومين: ص٢١٦ ـ ٢١٧.

(٣) المصدر نفسه.

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «نعم الطعام الزيت، يطيب النكهة، ويذهب بالبلغم، ويصفي اللون، ويشدُّ العصب، ويذهب بالوصب «أي الوجع» ويطفىء الغضب»[١].

**الفوائد والاستعمالات:**

١ ـ مغذي، وملّين.

٢ ـ مدر للصفراء، ومفتّت للحصى.

٣ ـ مضاد للإمساك.

٤ ـ مفيد لمرضى السكري.

٥ ـ يفيد في حالات الخراجات والدمامل.

٦ ـ مفيد لفقر الدم.

٧ ـ مفيد للإكزيما وتشقق الأيدي والأرجل من البرد (الثليج).

٨ ـ مفيد لعلاج الكساح عند الأطفال وللروماتيزم والتواء المفاصل.

٩ ـ مفيد لتساقط الشعر.

١٠ ـ ويستعمل زيت الزيتون على مدى واسع في صنع بعض المآكل، كما يستعمل في أغراض طبية وفي الصناعات وتعليب الأسماك وغيرها[٢].

---

(١) المصدر نفسه: ص٢١٨.

(٢) الحكيم: ص١٦٤.

## الرمان

هو أحد أنواع الفواكه المذكورة في القرآن الكريم قال تعالى: ﴿فِيهِمَا فَٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ [الرَّحمٰن: ٦٨]. وهو من فاكهة الجَنَّة، وهو مفيد بقشره وحباته وعصيره.

عبد الله بن العبَّاس كان يقول: إنَّ رسول الله ﷺ كان إذا أكل الرمانة لم يشركه أحد فيها، ويقول: «في كل رمانة حبّة من حبات الجَنَّة»[١].

الإمام علي عليه السلام: «كلوا الرمان (المز) بشحمه فإنَّه دباغ للمعدة». شحمة الرمان: هي الغشاء الرقيق الَّذي يفصل بين حباته[٢].

الإمام علي عليه السلام: «أطعموا صبيانكم الرمان، فإنَّه أسرع لألسنتهم»[٣].

عن الإمام الصَّادق عن آبائه عليهم السلام عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: «كلِ الرمان بشحمه فإنَّه دباغ للمعدة وفي كل حبة منها إذا استقرت في

(١) طب المعصومين: ص١٩١.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) المصدر نفسه.

المعدة حياة للقلب وإنارة للنفس وتقرض وساوس الشَّيطان أربعين صباحاً، والرمان من فواكه الجَنَّة، قال تعالى: ﴿فِيهِمَا فَٰكِهَةٌ وَنَخۡلٌ وَرُمَّانٌ﴾»[1].

عن الحارث بن المغيرة، قال: شكوت إلى الصَّادق عليه السلام ثقلاً أجده في فؤادي وكثرة التخمة من طعامي، فقال عليه السلام: تناول من هذا الرمان الحلو وكله بشحمه، فإنَّه يدبغ المعدة دبغاً، ويشفي التخمة، ويهضم الطعام ويسبّح في الجوف»[2].

عن الصَّادق عليه السلام: «من أكل رمانة على الريق، أنارت قلبه، وطردت شيطان الوسوسة أربعين صباحاً»[3].

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ يحتوي الرمان على كمية وفيرة من حمض عفصي وثانيتات وهي مادة قابضة لذلك فإنَّه يفيد في حالة الإسهال كما أنَّه يفيد في حالة الدوسنطاريا (الزحار).

٢ ـ يفيد الرمان في حالة الوهن العصبي.

٣ ـ عصير الرمان مع الماء والعسل يكون مسهل خفيف وهو ينظف مجاري التنفس والصدر ويطهر الدم ويفيد عسر الهضم ويخلص الأمعاء من فضلات المآكل الدسمة.

٤ ـ يفيد قشر جذور الرمان في إسقاط الدودة الشريطية.

---

(١) طب المعصومين: ص١٩٢.

(٢) طب المعصومين.

(٣) المصدر نفسه.

٥ ـ يستعمل عصير الرمان في العديد من المآكل فيكسبها طعماً طيباً ويصنع منه مع السكر شراب لطيف.

٦ ـ يستفاد من قشر الرمان في الصناعة في دباغة الجلود وفي تثبيت ألوان الصباغ.

٧ ـ يعتبر الرمان غذاءً جيداً سريع التحلل ويولد طاقة في الجسم[1].

---

(١) الحكيم: ص١٥٦.

# السفرجل

عن النَّبيِّ ﷺ: كل السفرجل فإنَّ فيه ثلاث خصال. قيل: وما هي يا رسول الله؟ قال ﷺ: «يجمُّ الفؤاد، ويسخي البخيل، ويشجع الجبان»[١].

عن النَّبي ﷺ: «كلوا السفرجل وتهادوه بينكم، فإنَّه يجلو البصر، وينبت المودة في القلب. وأطعموه حبالاكم فإنَّه يحسّن أولادكم. (وفي رواية يحسّن أخلاق أولادكم)»[٢].

عن النبي ﷺ: «رائحة الأنبياء رائحة السفرجل، ورائحة الحور العين رائحة الآس، ورائحة الملائكة رائحة الورد، ورائحة ابنتي فاطمة الزَّهراء عليها السلام رائحة السفرجل والآس والورد، وما بعث الله نبيّاً ولا وصيّاً إلاَّ وُجد منه رائحة السفرجل، فكلوها وأطعموا حبالاكم يحسّن أولادكم»[٣].

عن الإمام علي عليه السلام قال: «دخلت على رسول الله ﷺ يوماً

---

(١) طب المعصومين: ص٢٢٤.

(٢) طب المعصومين: ص٢٢٥.

(٣) المصدر نفسه.

وفي يده سفرجل، فجعل يأكل ويطعمني، ويقول: كُلّ يا علي، فإنَّها هدية الجبَّار إليَّ وإليك. قال: فوجدت فيها كلُّ لذَّة. فقال لي: يا علي من أكل السفرجل ثلاثة أيَّام على الريق، صفا ذهنه وامتلأ جوفه حلماً وعلماً، ووقي من كيد إبليس وجنوده»[١].

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ مسكن، مقوي، فاتح للشهية.

٢ ـ يشفي الإسهال المزمن.

٣ ـ يقوي القلب.

٤ ـ يقوي الهضم والأمعاء ويمنع القيء، كما أنَّه يفيد المصابين بالنزيف المعدي والمعوي.

٥ ـ يشفي من سيلان اللُّعاب وسيلان المهبل.

٦ ـ يفيد في حالة العجز الكبدي.

٧ ـ يفيد الأطفال المصابين باضطرابات الهضم والمسلولين والنحيلين.

٨ ـ بزر السفرجل يستعمل ملطفاً ومغليه غسولاً في تشقق الجلد والجروح وتشقق الأيدي والأرجل في البرد.

٩ ـ تقطيع السفرجل وغليه ينفع ضدّ نزف الدم وعسر الهضم الشديد والتهاب الأمعاء المستعصي والسل الرئوي[٢].

---

(١) طب المعصومين: ص٢٢٦.

(٢) الحكيم: ص١٧٤.

# العنب

وهو من فاكهة الجَنَّة وذكره الله تعالى في كتابه بقوله: ﴿فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾﴾ [عبس: ٢٧ ـ ٢٨]، وهو مفيد لإزالة الأمراض النفسية والجسدية.

الإمام علي عليه السلام: «العنب إدام وفاكهة وطعام وحلواء»[١].

عن الصَّادق عليه السلام: «العنب يشدُّ العصب، ويذهب النصب، ويطيّب النفس»[٢].

عن الصَّادق عليه السلام: «شكا نبي من الأنبياء إلى الله الغمّ «وهو نوح» فأمره بأكل العنب»[٣].

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ العنب غذاء سريع الهضم جداً، لذلك فهو مفيد في حالات سوء الهضم والإمساك فيعمل على تليِّين الأمعاء ويقلّل الاختمارات فيها.

---

(١) طب المعصومين: ج٦٦، ص٣٠٣.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) طب المعصومين.

٢ ـ يزيد في إدرار البول ويقلّل من حموضته ويفيد في حالة أمراض الكلى.

٣ ـ العنب يحفظ أنسجة الجسم من الاحتراق لاحتوائه على مواد أيدروكربونية كثيرة قابلة للاحتراق.

٤ ـ ينبه وظائف الكبد ويزيد في إدرار الصفراء.

٥ ـ باختزانه المواد الأزوتية والدُّهنية في الجسم يعين على مقاومة الضعف ويزيد في قوَّة مقاومة الأمراض والانحلال، خاصة للمرضى المصابين بسرعة الانحلال في أنسجة الجسم ويعين على الشفاء. وينصح بإعطائه للرضع والكهول والعصبيين ومن ينقصهم الكالسيوم والناقهين والمصابين بالهزال.

٦ ـ مفيد للأشخاص الَّذين يعانون من الحصى البولي وللتخلص من الرمل.

٧ ـ خافض لضغط الدم.

٨ ـ مفيد للأشخاص الَّذين يعانون من فقر الدم.

٩ ـ العنب مفيد للرياضيين والعمَّال الَّذين يعملون بمشقة فيعينهم على استعادة قواهم ومرونة عضلاتهم وطاقاتها.

١٠ ـ منشط للعضلات والأعصاب.

١١ ـ مجدد للخلايا.

١٢ ـ طارد للسموم من الجسم.

١٣ ـ يعطي في حالة ضعف العظام وداء المفاصل[١].

---

(١) الحكيم: ص٢٢٤.

## فوائد عصير العنب:

١ ـ يعطى العصير للمراهقين والناقهين والمصابين بالنحافة الزائدة.

٢ ـ عصير العنب الناضج مسهل ومطهر.

٣ ـ عصير العنب يحتوي كثير من الأحماض العضوية الطبيعية وهذه الأحماض تختلف عن الأحماض الناشئة عن الهضم ففي حين أنَّ الأخيرة تُسبِّب أحياناً بعض حالات الحموضة الضارة، تقوم أحماض عصير العنب بمعادلة الأحماض الضارة إبطال آثارها السيئة.

٤ ـ عصير العنب غير الناضج (الحصرم) مرطب ويفيد في حالات الخناق الصدري وإحمرار الجلد ونفث الدم.

٥ ـ تناول عصير العنب يخلص الجسم من السموم.

٦ ـ عصير العنب مدر للبول ومكافح للحامض البولي، مذيب للحصى، للإمساك، للتخلص من الرمال والتسمم ويزيد إفرازات المرارة[١].

---

(١) المصدر نفسه: ص٢٢٥.

# الزبيب

عن النبي ﷺ: «عليكم بالزبيب، فإنَّه يطفىء المرة، ويأكل البلغم، ويصح الجسم، ويحسّن الخلق، ويشدُّ العصب، ويذهب الوصب «وهو المرض والوجع الدائم»[1].

عن الرِّضا عليه السلام: «من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء على الريق، لم يجد في جسده شيئاً يكرهه. (وفي رواية) لم يمرض إلاّ مرض الموت»[2].

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ يفيد الزبيب في حالة النزلات وحرقة المعدة والأمعاء.

٢ ـ يدخل في أكثر المشروبات والمغليات الصدرية والملطفة.

٣ ـ يستعمل لتلطيف السعال وإخراج البلغم.

٤ ـ يعمل على تنظيف المسالك البولية في حالة الالتهاب وتقطير البول.

---

(١) طب المعصومين: ص٢٠٥.

(٢) المصدر نفسه: ص٢٠٦.

٥ ـ يعتبر مشروب الزبيب من المرخيات الخفيفة للتصلبات الَّتي تصيب الجسم[١].

(١) الحكيم: ص١٥٩.

# التين

وهو الثمرة المباركة الَّتي ذكرها الله في كتابه وأقسم بها فقال: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ﴾ [التين: ٩٥].

وهو نافع للغذاء والدواء ومانع للأورام حَتَّىٰ الخبيثة منها فقد ثبت حديثاً أنَّه علاج للسرطان لاحتوائه على مادة فعَّالة هي زيت «اللوز المرّ» وأنَّه يخفّف نمو الورم السرطاني بمعدل ٤٠٪.

ونظراً لأهميته ورد في الرّوايات:

عن أبي ذرّ قال: أهدي إلى النَّبيِّ ﷺ طبق عليه تين، فقال لأصحابه: «كلوا فلو قلت فاكهة نزلت من الجَنَّة، لقلت: هذه، لأنَّه فاكهة بلا عَجَم «أي نوى» فإنَّها تقطع البواسير، وتنفع من النقرس»[١].

عن الإمام علي عليه السلام: «أكل التين يليّن السدد، وهو نافع لرياح القولنج. فأكثروا منه بالنَّهار، وكلوه باللَّيل ولا تكثروا منه»[٢].

---

(١) طب المعصومين: ص٩٧.

(٢) المصدر نفسه.

عن الصَّادق عليه السلام: «إنَّ التين يذهب بالبَخْر، ويشدُّ العظم، وينبت الشعر، ويذهب بالداء، ولا يحتاج معه إلى دواء»[١].

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ المواد الفعَّالة في التين هي مواد مطهرة وأخرى هلامية مليِّنة للبطن، ويستعمل التين من الخارج في معالجة الجروح والقروح النتنة بتضميدها بثماره المجففة والمغلية باللبن الحليب العادي.

٢ ـ يعالج الإمساك عند المسنين وخصوصاً الشيوخ بمنقوع الثمار الجافة وذلك بوضع (٣ ـ ٤) حبات من هذه الثمارفي ربع كوب من الماء البارد وفي صباح اليوم التالي تؤكل الثمرات ويشرب ماؤها على الريق قبل تناول وجبة الإفطار ـ بالإضافة إلى أنَّه يفيد في معالجة الإمساك المستعصي فإنَّ تناول بعض تينات في الصباح وعلى الريق، خير ألف مرَّة من تناول الحبوب أو المساحيق المليِّنة ولا تختلف هذه الميزة في التين الطازج عنها في التين المجفف فكلاهما يحتفظ بخصائصه المليِّنة.

٣ ـ يفيد التين في علاج التهابات الجهاز التنفسي كالتهاب القصبة الهوائية والحنجرة، كما أنَّ تناول كأس من هذا المنقوع قبل كل طعام يفيد في تخفيف حدة السعال التشنجي الديكي، أمَّا إذا استعمل المنقوع غرغرة فإنَّه يخفّف الآلام الناجمة عن التهاب البلعوم.

٤ ـ يستعمل من الداخل لتغذية الأطفال والشبان والمراهقين

---

(١) المصدر نفسه.

والشيوخ والرياضيين والنِّساء الحوامل فهو مغذي ومقوي ومفيد ضد الوهن الطبيعي والعصبي.

٥ ـ مفيد جداً للرمل الموجود داخل الكلى وداخل المثانة كما أنَّه مفيد لحصر البول كما أنَّه يعمل على غسل الكلى وغسل المسالك البولية.

٦ ـ يفيد مغلي التين للرشح المزمن والتهاب الحنجرة وقصبة الرئة.

٧ ـ يقوي الأعصاب وينفع في حالة العطش.

٨ ـ التين من الثمار القلوية الَّتي تزيل حموضة الجسم الَّتي هي منشأ الأمراض.

**ملاحظة:**

يجب الاعتدال في تناول التين إذا أنَّ كثرة البذور في الثمر قد تسبب اضطراب الهضم، ولذا يجب على المصابين بالتهابات الأمعاء أن يقلّلوا من مقدار التين الَّذي يتناولونه بحيث لا يزيد عن خمس أو ست تينات في اليوم[1].

---

(١) الحكيم: ص٨٧.

# الحلبة

عن رسول الله ﷺ: «تداووا بالحلبة، فلو تعلم أمتي ما لها في الحلبة لتداوت بها ولو بوزنها من ذهب»(١).

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ فاتحة للشهية، مغذية تعطي في حالة النحافة وضعف البنية وفقر الدم.

٢ ـ الحلبة منقية للدم، ومقوية للمعدة.

٣ ـ تعطى للفتيات في سن البلوغ لتنشيط الطمث.

٤ ـ مغلي الحلبة مدر للحليب عند المرضعات.

٥ ـ خافضة لمستوى السكر في الدم كما إنَّها تساعد مرضى البول السكري على الشفاء من الجروح.

٦ ـ تنشط الغدد التناسلية وتقوي الرغبة الجنسية وتعمل على زيادة السائل المنوي.

٧ ـ مدرة للبول، طاردة للسموم.

---

(١) طب المعصومين: ص١٣٤.

٨ ـ مفيدة في حالة الإمساك المزمن حيث إنَّها تعمل على تليِّين المعدة.

٩ ـ مفيدة لأمراض الصدر والحلق والسعال والربو والبلغم والالتهابات الرئوية.

١٠ ـ إذا أخذت على الريق فإنَّها تطرد الديدان المعوية.

١١ ـ تستعمل الحلبة لعمل لبخات لعلاج الدمامل والخراجات المختلفة.

١٢ ـ عمل لبخات من الحلبة أيضاً يعمل على تسكين الآلام الناتجة عن مرض النقرس والآلام العضلية والروماتزمية.

١٣ ـ يستعمل مغلي الحلبة على شكل غرغرة في حالة التهاب اللوزتين ومرض الدفتيريا.

ومن الجدير بالذكر أنَّ تناول بذور الحلبة كغذاء أو دواء لا ينطوي عليه أي ضرر وأنَّ التعود على تناولها بأيِّ صورة يعود على الجسم بالخير والفائدة[١].

---

(١) الحكيم: ص١١٦.

# التمر والبلح

وهو من أهم الثمار المحتوية على عناصر الغذاء والطاقة وهو يوصف كمادة أساسية لغذاء الحامل والنفساء، كما أنَّه يساعد على خروج البلغم كما بيّنت الدراسات أنَّ التمر نافع ضدّ مرض السرطان لما يحتويه من مادة (المغنزيوم) الَّتي لها علاقة بالسرطان وقد ثبت الدارسين أنَّ الأراضي الَّتي يكون فيها التمر بكثرة، يكون أهلها قليلي الإصابة بهذا المرض.

وهو عنصر فعَّال في بعث النشاط يدلّ على ذلك أنَّ المسلمين كانوا يفتحون البلاد ولا يملكون سوى بضع تمرات.

ونظراً لأهميته ذكره الله تعالى في القرآن بقوله: ﴿وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا﴾ [عبس: ٢٩].

وورد في الأحاديث:

عن النبي ﷺ: «كلوا التمر على الريق، فإنَّه يقتل الديدان في البطن»(١).

---

(١) طب المعصومين: ص٩٢.

عن الصَّادق عليه السلام أنَّ رسول الله صلى الله عليه وآله أهدي إليه تمر، فقال: «أي تمريكم هذا؟ قالوا: البرني يا رسول الله. فقال: هذا جبرئيل يخبرني أنَّ في تمركم هذا خصال: يخبل الشَّيطان، ويقوي الظهر، ويزيد في المجامعة، ويزيد في السمع، والبصر، ويقرّب من الله، ويباعد من الشَّيطان، ويهضم الطعام ويذهب بالداء، ويطيب النكهة»(١). ورُوي أن النبي صلى الله عليه وآله كان إذا أكل التمر يشمّه ويقبله(٢)

عن الإمام علي عليه السلام: «ما تأكل الحامل من شيء، ولا تتداوى به أفضل من الرطب»(٣).

قال الله عَزَّ وجَلَّ لمريم: ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ۞ فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنٗاۖ فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ ٱلۡبَشَرِ أَحَدٗا فَقُولِيٓ إِنِّي نَذَرۡتُ لِلرَّحۡمَٰنِ صَوۡمٗا فَلَنۡ أُكَلِّمَ ٱلۡيَوۡمَ إِنسِيّٗا﴾ [مريم: ٢٥ و٢٦].

والبلح اسم لثمرة النخل فإذا نضج فهو الرطب ثمَّ التمر، ولقد دلَّت الحفريات الَّتي أجريت في مقابر الفراعنة، على شدّة تقديرهم له، حَتَّىٰ نقشوه على جدران معابدهم وفي كثير من الأديرة القبطية وكتابات ومذكرات تدلُّ على مدى ما كان للتمر من قيمة غذائية بالنسبة للقساوسة والرهبان ولعَلَّ ذلك يرجع إلى أنَّه كان طعام السيِّدة «مريم» أيَّام حملها بالسيِّد المسيح عليه السلام.

وفي تاريخ العرب وقصص حياتهم وحروبهم دور كبير للتمر كغذاء رئيسي من أغذيتهم بصورة تفسّر لنا كيف استطاعوا أن يجدوا

---

(١) طب المعصومين: ص٩٣.
(٢) الإيمان لدستغيب، ص١١٠ ـ ١١١.
(٣) طب المعصومين: ص٩٣.

القدرة على أن يقاتلوا الدول والجيوش ويفتحوا البلاد والأمصار وليس في بطونهم سوى بضع تمرات.

إنَّ البلح هذه الفاكهة الصحراوية الممتازة، لهو الغذاء الرئيسي الَّذي يتناوله سكان الصحراء وله الفضل في منحهم القوَّة والرشاقة والطول والمناعة ضدّ الأمراض وذلك لأنَّه يعتبر غذاءً كاملاً بكلِّ ما في الكلمة من معنى»[١].

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ أنَّ البلح يحتوي على فيتامين (أ) الَّذي يحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع جفاف الملتحمة والعشى اللَّيلي وجفاف الجلد.

٢ ـ البلح مفيد للشيوخ الَّذين يعانون من قلَّة السمع أو ضعف الأعصاب السمعية.

٣ ـ يضفي السكينة والدعة على النُّفوس القلقة المضطربة وكذلك المزاج العصبي الناجم عن نشاط الغدة الدرقية الرابضة في مقدمة العنق إلى ازدياد إفرازاتها، لذلك فإنَّنا ننصح بإعطاء كل طفل ثائر عصبي المزاج بضع ثمرات من الثمار صباح كلّ يوم لتضفي السكينة والهدوء على نفسه، فتحدُّ من تصرفاته واضطرابه.

٤ ـ تزود الجسم بالوقود اللازم لفكره وجسده طوال النَّهار بخلاف تهدئة أعصابه.

٥ ـ التمر غني بالفوسفور بنسبة عالية، والفوسفور هو الغذاء المفضل للحجيرات النبيلة في جسم الإنسان وهي حجيرات الدماغ

---

(١) الحكيم: ص٥٨.

والتناسل. كذلك فالتمر يقوي القدرة الجنسية والقدرة الذهنية والعقلية.

٦ ـ البلح يفيد في حالات اضطراب المجاري البولية ويدرُّ البول ويغسل الكلى.

٧ ـ يساعد الجهاز الهضمي وينبه حركته ويسبب في الأمعاء ليّناً لطرد البقايا الغذائية فيزيل الإمساك.

٨ ـ إذا ما أكل البلح قبل نضجه فإنَّه يوقف الإسهال ويسبب الإمساك.

٩ ـ يوقف النزيف الدموي الَّذي يتسبب عن البواسير والتهابات اللثة.

١٠ ـ تبيّن من البحوث الَّتي أُجريت أنَّ البلح منبه لحركة الرحم وزيادة قوى انقباضاته، أي أنَّه يقوي العضلات الرحمية والانقباضات العضلية في الحمل المتقدم فقط مِمَّا قد يجعله مساعداً للوضع أثناء الولادة.

١١ ـ يعتقد العلماء أنَّ وجود الأملاح المعدنية القلوية في التمر تسبب تعادل حموضة الدم المتأتية عن تناول النشويات بكثرة والمعروف أنَّ حموضة الدم هي السبب في الأمراض العائلية الوراثية كحصيات الكلى والمرارة والنقرس وارتفاع ضغط الدم والبواسير وغيرها.

١٢ ـ التمر مقو للعضلات ومرمم للخلايا لذلك فهو يفيد الأطفال والشباب في طور النمو بالإضافة إلى الطاعنين في السن.

١٣ ـ التمر يكافح الدوخة وزوغان البصر والتراخي والكسل.

١٤ ـ منقوعه يفيد ضدّ السعال والتهاب القصبات والبلغم.

١٥ ـ مفيد للكبد حيث يعمل على تنظيفه وتقويته.

١٦ ـ يستخرج من التمر دبس وصف في الطب أنَّه يحلّل البلغم الخام وينفع من السعال والبرد والفالج ووجع المفاصل.

لقد أجريت بعض التجارب المعملية على خلاصات نوى البلح لمعرفة بعض الصفات الطبية لإمكان استخدامه كعلف للحيوان على أسُس سليمة وأمكن ذلك تحويل نوى البلح في منطقة وادي النطرون إلى مسحوق وأعطى للحيوانات مخلوطاً في أعلافها. وتبيّن أنَّ مسحوق نوى البلح يزيد في أوزان هذه الحيوانات كما تبيّن أنَّ نوى البلح له تأثير هرموني أنثوي، وهذه الأخيرة لها تأثير خاص في زيادة أوزان الحيوانات واستخدمت لهذا الغرض في كثير من البلدان.

ونوى البلح يعتبر علفاً قيّماً للحيوانات لوفرة عناصره الغذائية، ويمتاز عن الأعلاف الأخرى بصفاته الطبية الَّتي تشير إلى إمكان استخدامه كغذاء دوائي في حالات المغص والإسهال الَّتي قد تسببها بعض الأعلاف.

ولا يوجد حَتَّىٰ الآن ما يمنع تناول التمر حَتَّى أنَّه يعطى للمصابين بالسمنة والسكري[1].

(١) الحكيم: ٥٩.

# البرتقال

يعتبر البرتقال إحدى الفواكه الشهية والمفيدة الَّتي عرفها الإنسان منذ أقدم العصور حَتَّىٰ الآن، وقد جاء العلم الحديث ليؤكد كثيراً من الاعتقادات والنظريات القديمة والَّتي دارت كلها حول فوائده واستعمالاته في مجال العلاج والطب، ويكشف في البرتقال فوائد جديدة امتدت حَتَّى إلى الفضلات المتبقية منه، بل وإلى قشره وبذوره.

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ تناول برتقالة واحدة عقب الطعام يساعد كثيراً على الهضم لأنَّ الحامض الموجود فيه يثير الغدد المعدية فتنشط خميرة البيسين الَّتي تقوم بهضم الطعام أمَّا إذا تناوله الإنسان قبل الطعام فإنَّه يعمل على فتح الشهية ويعتبر البرتقال من أفضل المشهيات الطبيعية.

٢ ـ أنَّ غنى البرتقال بفيتامين (C) جعله في مقدمة الأغذية الشافية والواقية على السواء لذلك فهو يفيد المرضى والأصحاء على السواء، ويساعد الأطفال على النمو وزيادة المقاومة.

٣ ـ يقي من الإصابة بداء الحفر (الإسقربوط).

٤ ـ ينشط الدورة الدموية في القلب، كما أنَّه يعمل على تقوية جدران الأوعية الدموية.

٥ ـ يساعد على تثبيت الكالسيوم في العظام.

٦ ـ يعمل على الوقاية من تنخر الأسنان.

٧ ـ عصير البرتقال منعش، مزيل للعطش، مخفض للحرارة لذلك يوصف في حالات الحمى وارتفاع درجات الحرارة.

٨ ـ يفيد البرتقال في حالة السعال الديكي وذات الرئة كما أنَّه يساعد على طرد البلغم.

٩ ـ عصير البرتقال يساعد على طرد السموم الموجودة في الجسم عن طريق البول.

١٠ ـ يساعد على إيقاف النزيف مهما كان منشؤه.

١١ ـ يعمل على وقف قيء الحامل في الأشهر الأولى من الحمل دون أن يسبب أي ضرر للجنين.

١٢ ـ عصير البرتقال يخفف من آلام الأنفلونزا والزكام.

١٣ ـ يمنع إصابة الأطفال بداء (بارلو) فيعيد اللثة المنكمشة إلى موقعها.

١٤ ـ عند تناول البرتقال يتحوّل حمض الستريك الموجود فيه إلى مواد قلوية تفيد الخلايا الجسمية وتساعد على إدرار البول وتهدئة الجهاز البولي.

١٥ ـ يستعمل لب البرتقال لتجميل البشرة فتوضع منه دوائر مستعرضة على الوجه والعنق لمدة عشر دقائق أو ربع ساعة ثمَّ ينزع

اللب ويدلك الجلد ببقايا البرتقال العالقة به. . . أنَّ المثابرة على هذه الطريقة لمدة شهر واحد تمنح الجلد لوناً زاهياً وتجعله طرياً ناعم الملمس بصورة تفوق مفعول جميع مستحضرات التجميل كما إنًّها تؤخر حدوث التجاعيد.

١٦ ـ لزهر البرتقال فوائد مؤكدة في تهدئة الأعصاب وتخفيف الأرق والتشنج والخفقان والزحار إذا شرب منقوعه أو مغليه.

١٧ ـ لقشر البرتقال أيضاً منافع عديدة فعند حرق قشور البرتقال فإنَّه يعمل على طرد العفونة الموجودة في المنزل ويعطي رائحة زكية وقد اكتشف حديثاً أنَّ لقشور البرتقال نفع في معالجة الروماتيزم عن طريق وضع قشرة برتقالة موضع الألم من الجهة الداخلية الَّتي يبقى فيها شيء من اللب المحيط بالبرتقالة فلا يلبث الألم أن يخف[١].

(١) الحكيم: ٤٣ ـ ٤٤.

# التفاح

عن النبي ﷺ: «كلوا التفاح على الريق، فإنَّه نضوح المعدة»[(١)].

عن الباقر عليه السلام: «إذا أردت أن تأكل التفاح فشمّه ثمَّ كله. ألا فإنَّكَ إذا فعلت ذلك أخرج من بدنك كلُّ داء وغائلة، ويسكّن ما يوجد من قِبَل الأرواح كُلِّها»[(٢)].

عن الصَّادق عليه السلام: «لو يعلم النَّاس ما في التفاح ما داووا مرضاهم إلاَّ به. ألا إنَّه أسرع شيءٌ منفعةً للفؤاد خاصة، فإنَّه يفرّحه»[(٣)].

عن أبي يوسف القندي قال: أصاب النَّاسَ وباء ونحن بمكة فأصابني، فكتبت إلى أبي الحسن الكاظم عليه السلام فكتب إليَّ: «كلِ التفاح» فأكلته فعوفيت»[(٤)].

(١) طب المعصومين: ص٨٨.
(٢) طب المعصومين: ص٨٨.
(٣) طب المعصومين: ص٨٨.
(٤) طب المعصومين: ص٨٩.

عن محمد بن الفيض قال: قلت للصَّادق عليه السلام جعلت فداك، يمرض مِنَّا المريض فيأمره المعالجون بالحمية؟ قال: «لا، ولكنَّا أهل البيت لا نحتمي إلاَّ من التمر ونتداوى بالتفاح والماء البارد»[١].

عن الكاظم عليه السلام: «في التفاح شفاءٌ من خصال، من السم والسحر واللمم [هو جنون خفيف] يعرض من أهل الأرض، والبلغم الغالب وليس شيء أسرع منه منفعة»[٢].

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ يعمل التفاح على تنشيط الأمعاء بالتالي فإنَّه يكافح الإمساك المزمن كما أنَّه يعمل على تسهيل الانقباضات المعوية بفضل البكتين وإزالة التهابات الأمعاء.

٢ ـ يعمل التفاح على معالجة الإسهال خاصة عند الأطفال الرضع أثناء الصيف.

٣ ـ ينشط القلب ويحمي الأوعية الدموية ويقلّل من سرعة عطبها.

٤ ـ يزيل الشعور بالتعب ويزيل العطش ويعمل على تخليص الجسم من الأحماض والدهون.

٥ ـ يعمل على حماية الأسنان من النخر والتسوس.

٦ ـ يعمل على إزالة حصى الكلى والحالبين والمثانة ويعمل على إزالة حمض البول وعسر البول، وينشط الكبد والكلى.

---

(١) طب المعصومين: ص٨٩.

(٢) طب المعصومين: ص٩٠.

٧ ـ يهدىء السعال ويسهل إخراج البلغم.

٨ ـ يخفف آلام التهاب الأعصاب.

٩ ـ مقاوم لداء النقرس والروماتيزم المزمن.

١٠ ـ مفيد جداً للسيِّدات الخائفات على جمالهن فهو يحافظ على بشرتهنَّ ويجدّد نشاطهنَّ ويحفظ جمالهنَّ ولا يسمن أجسامهن وفي الطب كلام كثير عن فوائد التفاح حَتَّىٰ أنَّ التفاح يكاد يكون بمثابة صيدلية كاملة قائمة بنفسها وينصح بتناول تفاحة في آخر وجبة الطعام وبخاصة وجبة المساء، ويوصى بتناوله لكل الأشخاص وكافة الأعمار»[1].

---

(١) الحكيم: ص٧٩ ـ ٨٠.

# الموز

وهو المقصود بقوله تعالى: ﴿وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ﴾ [الواقعة: ٢٩]، كما عن بعض المفسرين.

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ يعتبر الموز غذاء مقوياً فالمائة غرام من الموز الناضج تعطي سعرات حرارية للجسم مثل ما تعطيه مائة غرام من اللحم.

٢ ـ إذا تناول الشخص ثلاث موزات يومياً فإنَّ الجسم يحصل على نصف حاجته من الكالسيوم وكالسيوم الموز يهضم ويتمثل أفضل من كالسيوم الحليب والجبن.

٣ ـ غنىٰ الموز بفيتامين (C) يجعله مقوياً للعضلات ومضاداً لداء الحفر (الأسقربوط) والتعفنات.

٤ ـ يحمي الأعصاب ويفيد المصابين بالتهابها ويحفظ التوازن العام للصحة لاحتوائه على فيتامين (ب).

٥ ـ يكافح فقر الدم.

٦ ـ يساعد على النمو ويحمي البصر لاحتوائه على فيتامين (A).

٧ ـ فيتامين (هـ) الموجود فيه يغذي الإخصاب.

٨ ـ اكتشفت الأبحاث الحديثة هرمونات في الموز ذات مزايا مقوية عالية من شأنها تنظيم نشاط الجهاز العصبي وتأكد أنَّ تناول الموز بانتظام يعطي الأطفال التوازن النفسي ويشيع فيهم روح المرح والغبطة في الحياة.

٩ ـ ينصح بإعطائه للأطفال بهرسه بالحليب والعسل كما أنَّه يفيد للناقهين والحوامل وفي حالة الوهن العام والمرضعات وذوي الأعمال المرهقة والأعمال العقلية والأولاد والشيوخ.

١٠ ـ الموز مفيد للجهاز الهضمي كما أنَّه يفيد في حالة مرض الروماتيزم وبعض حالات التشنج.

١١ ـ يحتوي الموز على كمية لا بأس بها من البوتاسيوم ولذلك فهو يستعمل في مكافحة زيادة أملاح الصوديوم في الجسم ويعتبر بهذا عظيم الفائدة في تخفيف حمولة الكلى ومنع تصلب الشرايين.

١٢ ـ يحتوي النشاط الفكري على الفوسفور وهذه المادة ضرورية للذكاء وهي العنصر الأساسي لكل النشاط الفكري[١] وهي موجودة في الموز.

---

(١) الحكيم: ص٣٣٣.

## عصير الخضار والفواكه

إنَّ العصير الطازج للخضراوات والفواكه له تأثير شافي ساحر، فهو فضلاً عن احتوائه على الفيتامينات والمعادن المختلفة فإنَّه يحتوي على المادة الحية (الكلوروفيل) والَّتي تمثل دماء النباتات، لذلك فإنَّ الأطباء ينصحون بتناول العصير للوقاية من الأمراض والشفاء منها.

يقول د. «لورنس أرمسترونج»: «لا يوجد مثيل للعصير النيىء لتقوية المقاومة وإدامة الحيوية، وعليه يجب أن يكوَّن جزءاً من الغذاء اليومي للكبار وللصغار على حد سواء».

جاء في كتاب «عصير الخضار النيىء»: «للتغلب على نقص العناصر الأساسية في الجسم من أملاح معدنية لا بُدَّ من استعمال عصير الخضار، لأنَّ جهاز الهضم عند الإنسان لا يستطيع بغير ذلك تحمل الكميات الكبيرة من الفواكه والخضار الواجب أكلها بالقدر اللازم لتغطية النقص وتلافيه»[١].

**ملاحظة:**

---

(١) التغذية: ص٩٤.

للحصول على خواص العصير لا بُدَّ من شربه بعد عصره مباشرة لئلا يفقد خواصه بعد اتحاده مع الأوكسجين في الهواء.

والأفضل استعماله قبل الطعام لتقوية عصارة الهضم في فعاليتها[١].

## عصير الخضار والفواكه كدواء

**عصير التفاح**: لإنعاش الدم والأعصاب ولكسل الأمعاء وتصلب الشرايين والنقرس والروماتيزم.

**عصير العنب**: لفقر الدم واضطرابات المعدة والأمعاء، وإزالة السمنة.

**عصير البصل**: للسعال ومكافحة الديدان المعوية عند الأولاد.

**عصير الجزر**: يروّج عملية الاستقلاب الغذائي، يفيد لأمراض فقر الدم، والغدة الدرقية.

---

(١) صحة من المطبخ: ص٢٨.

# الحبوب

الحبوب مصدر أساسي لغذاء الإنسان، وهي تحتوي على نسبة عالية من البروتينات حَتَّى أنَّ بعضها يفوق بمحتواه من البروتيين على اللحوم ونظراً لأهميتها ذكرها الله تعالى في كتابه بقوله: ﴿وَٱلْحَبُّ ذُو ٱلْعَصْفِ وَٱلرَّيْحَانُ﴾ [الرحمن: ١٢].

ومن الملاحظ في الآية أنَّ الله تعالى ذكر الحبوب مع وصفها بأنَّه غير المقشورة للدلالة على أنَّ أهمية الحبوب في داخلها وقشرها الخارجي فمن الضروري أن يأكل الإنسان القمح والأرز وغيرها بالقشر الخارجي وألاّ يتّبع الحضارة الحديثة الَّتي نزعت عنه القشر. وقد قيل: «نزع القشور تفتح القبور».

## تفريخ الحبوب:

بإمكان كلّ منّا، مع القليل من الاهتمام والعناية، استخلاص أقصى درجات الإفادة من الحبوب، وخلق مصنع منزلي للفيتامينات الطبيعية وذلك بتفريخها.

إنّ تفريخ الحبوب هو عمل إبداع وخلق يتحوّل فيه الجماد إلى حياة واليباس إلى اخضرار. فإنّ البرعم الموجود داخل الحبة، إذا

أُعطي النور والماء، يتحوّل إلى مخلوق جديد طاهر، يزخر بقوة غذائية بكر، ومن يأكله يعطي جسمه غذاءً طبيعياً مثالياً غنياً بالفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتيين. إنّ التفريخ يمكن أن يحصل مع بعض أنواع الحبوب، ولكننا نركز في تفريخ الحبوب على نوعين أساسيين هما حبوب الصويا والألفا ألفا، لغناها بالبروتينات والفيتامينات والأملاح.

## كيفية التفريخ:

في البداية تنقع الحبوب من نوع واحد بما يغمرها من الماء النقي مع الانتباه إلى عدم وضع حبوب معفنة أو غير صالحة، وتغيّر مياهها مرتين يومياً لمدة يومين، ثم توضع الكمية المطلوبة في وعاء زجاجي (مرطبان) وتغطى فتحته بقطعة من الشاش يحكم ربطها برباط مطاطي، مما يسهل الغسل اليومي للحبوب ويمنع سقوطها. يحفظ الوعاء بوضعه مقلوباً من جهة الفتحة بزاوية ٤٥ درجة، في مكان مظلم، في هذه الأثناء تغسل الحبوب يومياً مرتين أو ثلاث بأن تضع الماء النقي في الوعاء ثم نقلبه مرة أخرى بعد أن نعيد إغلاقه بالشاشة نفسها، وبذلك يصفى من الماء، وأي حبوب تعفن في هذه الأثناء يجب رميها.

بعد عدة أيام وحسب نوع الحبوب يبدأ التفريخ، فينقل الوعاء إلى النور، كل الحبوب المفرخة تؤكل فوراً لأنّها إذا تركت ستفقد من طعمها وتصبح مرة. ويفضّل تخزين الحبوب المفرخة في البراد حيث يمكن أن تبقى صالحة لمدة أسبوع على الأكثر. يؤكل النبات المفرخ من الحبوب مع جميع أنواع السلطات والخضار أو مضافاً إلى

السندويشات أو مع الحساء فهو لذيذ الطعم سهل الهضم يتمتع بقوة غذائية هائلة تقوي الجسم وتعطيه المناعة وتحارب الشيخوخة.

إنّ القوة الغذائية في خمسين غراماً من الحبوب المفرخة، تساوي القوة الغذائية لـ ١٢٥٠ حبة عادية غير مفرخة والتي بمقدورها أن تعطي ١٥٢ ألف حبة زراعياً بعد الحصاد الأول. كما أن نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والحوامض الأمينية الأساسية ترتفع بعد التفريخ إلى درجة عالية جداً، وذلك لأن الطاقة الخامدة تتحرر بالتفريخ وتزخر بالحياة والنشاط.

ومن أهم الحبوب:

# القمح

القمح (وهو الحنطة) من أهم الأطعمة الغذائية والوقائية للجسد وقد ذكره القرآن الكريم مثالاً للخصب والعطاء والبركة والنماء فقال تعالى: ﴿مَثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِى كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّاْئَةُ حَبَّةٍ ۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: ٢٦١].

وقد دعا النبي يوسف عليه السلام ملك مصر إلى زراعة القمح وتخزينه في المخازن لكي يبقى غذاءً كاملاً في وقت المجاعة قال تعالى عن لسان يوسف عليه السلام: ﴿قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَبًا فَمَا حَصَدتُّمْ فَذَرُوهُ فِى سُنۢبُلِهِۦٓ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ﴾ [يوسف: ٤٧].

عن السيِّد المسيح عليه السلام: «نقّوا القمح وطيّبوه وأدقوا طحنه تجدوا طعمه ويهنكم أكله»[١].

ويُعتبر القمح من أهم الحبوب والأعشاب الَّتي تساهم في الشفاء من الأمراض وتقوية جهاز المناعة لدى الإنسان.

تقول الدكتورة «آن وينغمور» الحائزة على جائزة نوبل لاكتشافها

(١) ميزان الحكمة: مادة «خلص»، ج٣، ص٦٧.

الشفاء بواسطة القمح: «العلاج بوساطة الغذاء في الطب، يحتويه كليّاً العلاج بواسطة عشب القمح».

وتقول: في «بوسطن» العديد من الأطباء جربوا مفعول عشب القمح العجيب وقد برهنوا ما فيه الكفاية لقناعاتهم الشخصية، بأنَّ يخضور (كلوروفيل) عشب القمح هو بالتحديد بداية لعصر جديد يكون فيه «الطعام الدواء» قادراً على حل المشكلات الصعبة للإنسانية المريضة»[١].

## عشب القمح

يحتوي عشب القمح على مادة اليخضور (الكلوروفيل) التي هي المصنع الحقيقي لكل المواد الغذائية الَّتي يتركب منها النبات والَّتي تحتوي على كل العناصر المفيدة للإنسان والقمح مفيد لكافة الأمراض والأوجاع كمرض السكري، والتهاب المفاصل، وضغط الدم، والربو، والإمساك، والسرطان، والقروح، والصُداع، والبحص في الكليتين، ضعف البصر، وانتفاخ الأمعاء بالغازات، وآلام المعدة، وغيرها من الأمراض فمن كان مريضاً فليشرب في كل يوم ـ صباحاً ومساءً ـ فنجاناً من عصير القمح فإنَّه يُعافى بإذن الله تعالى.

ولعصير عشب القمح فوائد أخرى فهو:

١ ـ يحتوي على الفيتامينات فإنَّ كل فيتامين لا بُدَّ أن يُستخرج من عصير عشب القمح.

٢ ـ مولد للطاقة والنشاط.

---

(١) العلاج بعشب القمح: ص٥٠.

٣ ـ ضابط لشهية الطعام ومخفّف للشعور بالجوع.

٤ ـ مصلح لرائحة الفم.

٥ ـ شاف للجروح والقروح.

٦ ـ منق للهواء.

٧ ـ معقم من الجراثيم.

٨ ـ مبطل للمواد السامة الَّتي تُرشّ على الخضار والفواكه.

٩ ـ واق من التلوث بالأشعة.

وإذا وضعت خصلة من العشب في مياه غسل الفواكه والخضار فستُزيل الميكروبات عنها وتحوّلها إلى طعام مفيد لا ضرر فيه.

وإذا وضعت خصلة من العشب مع مياه الشرب فستتحول إلى مياه مفيدة وذات طعم لذيذ.

وإذا استعمل في الحمّام فسيلّطف ويهدىء الأعصاب ويشفي الجلد من الأمراض.

وإذا وضع عشب القمح أمام جهاز التلفزيون فإنَّه يعدّل من إشعاعاته الخطيرة وبالتالي يمنع حدوث السرطان، فمنذ أن اكتشف العلم أجهزة التلفزيون وماكينات الأشعة المعدلة والخليوي تولد السرطان لدى البشر فمنذ أربعين سنة خلت كان سرطان الأطفال غير معروف علمياً أمَّا الآن فإنَّ الأطفال يتجمهرون حول شاشة التلفزيون لعدَّة ساعات دفعة واحدة، والمرأة الحامل يمكن أن تؤذي جنينها من مشاهدة التلفزيون لذا يقول الدكتور «إميل كروب» صاحب الخبرة في حقل الإشعاع: «إنَّ الأشعة المميتة تتربص في كل منزل يحوي أجهزة تلفزيونية».

## زراعة عشب القمح:

توصلت الدكتورة «وينغمور» إلى وسيلة سهلة لزراعة القمح يستطيع أي إنسان أن يقوم بها في أي وقت وأي مكان وذلك في صناديق عُلب أو صوانٍ بلاستيكية أو حديد بعمق إنش واحد ولا بُدَّ أن يكون التراب خالٍ من المواد الكيمائية وذلك:

بإن تُبّل البذور في المياه الدافئة طوال اللَّيل قبل زرعها، ثمَّ تُرشّ البذور في التراب، وتُغطى بجريدة أو قطعة من النايلون كي تحفظ الرطوبة، فإذا بدأت النباتات برفع الغطاء وجب إزالته فوراً، وبعد مضي ستة أيَّام أو أكثر وعندما يبلغ ارتفاع النباتات ما بين عشرة والخمسة عشر سنتيمتراً.

أحصد محصولك واجعله غذاءاً في كلٍّ صباح، ويمكن أن يُحفظ في البراد لمدَّة أسبوع وإلاً فسيفقد قيمته ويذبل ويموت من ساعته والأفضل أن يؤخذ مباشرة بعد العصر لئلا يفقد قيمته الغذائية.

ولا بُدَّ من الالتفات إلى أنَّه قد يشعر الإنسان بعد تناول العصير بعوارض الغثيان والقيء أو بعض عوارض الإسهال أو الزكام فلا داعي للخوف فإنَّ هذه من مظاهر وجود السموم في الجسد وبواسطتها ستخرج السموم من الجسد.

ويمكن مضغ عشب القمح واستخراج العصير مباشرة في الفم فإنَّه ـ إضافة إلى الفوائد المذكورة ـ يقوي اللثّة والأسنان ويطرد الرائحة الفاسدة من الفم.

وإذا أردت استخرج عصير القمح فاستعمل ماكينة اليد العادية لفرم اللحم دون العصارات الكهربائية ذات الشفرات السريعة.

ومن الملاحظ أنَّ أشعة الشَّمس المباشرة تُضعف من قوَّة العشب وتجعل جذوعه منبسطة على الأرض وليِّنة، فالأفضل أن يوضع في مكان ظليل نسبياً خصوصاً ما بين الساعة الحادية عشرة قبل الظهر إلى الخامسة عشرة بعده.

## الصيام على عشب القمح:

أنَّ الصيام يمكّن الجسم من أن ينظّف ذاته من الترسبات السامَّة، فإنَّ التخلص مِمَّا تبقّىٰ من الطعام في جسد المريض الَّذي لا يتمتع بغذاء كافٍ يُدخل تعقيداً آخر على حالته الصحية.

لقد وجد أنّ الحل المثالي في الصيام على عشب القمح، وقد جُرّب على عدد لا يحصى من الأشخاص دون أن يترك أي نوع من الضرر.

إنَّ صياماً كهذا، يمكن أن يكون اختياراً مريحاً، يُنظِّفُ فيه الجسد ويتغذّىٰ في آنٍ واحد. يمكننا أن نقوم بهذا الصيام بأمان كلّي وباطمئنان إلى نتائجه الحقيقية في بناء صحتنا.

عندما نتهيأ لأجل الصيام، فمن العادات المفيدة، أن نغسل القولون (المعي الغليظ) وذلك لأنّ الطعام العالق على جدار الأمعاء مدى السنين يكون قد خُمِّر ومليءَ بالأوساخ والسموم، فمن الضروري التخلُّص من هذه التخمُّرات العفنة، ويوصي بغسل المصران الغليظ إذا تيسّر ذلك.

إنّ الصيام على عشب القمح لا يمكن أن يُمارس بنجاح وبشكل متوازٍ على جميع الأشخاص بالطريقة ذاتها فكل شخص يختلف عن

الآخر جسداً وفكراً، لذلك فإنَّ مدة الصيام يجب أن تحدد على أساس الخبرة ووفق الحاجات الحالية لكل فرد.

والصيام على عشب القمح يكون بشرب ثلاثة أو أربعة أكواب من عصير العشب كل يوم، بالإضافة إلى حقنتين من عصير العشب ذاته المحتوي على مادة اليخضور (الكلوروفيل). فإذا رفض الجسم طعم ورائحة العصير، يمكن الحصول على النتائج ذاتها بإجراء أربع حقن بدل اثنتين.

إنّ أول شيء يجب القيام به في الصباح هو شرب كوبين من الماء الساخن نسبياً، مضافاً إليهما عصير ليمونة حامضة، ويمكن تحلية الماء بالدبس أو العسل، ثمَّ يجب أن ينظّف القولون (المصران الغليظ) تماماً بالحقنة الَّتي تزيل جميع الفتيتات الَّتي يمكن أن تلتصق بالجدران الداخلية للقولون(١).

## حبوب القمح

أودع الله تعالى في حبّة القمح جميع المواد الغذائية الضرورية للإنسان حَتَّى أنَّ الدكتور «إيرب توماس» الخبير والعالم في التربة قد أثبت أنَّ القمح يحتوي على أكثر من مائة عنصر.

يقول الدكتور لبيب بيضون: «المواد الغذائية الَّتي يحتاجها جسم الإنسان متعددة، ويجب أن يكون طعام الإنسان متنوعاً حَتَّى يؤمّن كل هذه المواد، ويمكن تصنيف هذه المواد الغذائية بأربعة أنواع هي:

١ ـ المواد النشوية والسكرية.

---

(١) العلاج بعشب القمح: ص٥٣.

٢ ـ المواد البروتينية ومنها اللحوم.

٣ ـ الأملاح المعدنية كمركبات الصوديوم والبوتاسيوم.

٤ ـ الفيتامينات الموجودة في الفواكه.

ولن نغالي إذا قلنا: إنَّ الله سبحانه قد جمع كل هذه المواد الغذائية الضرورية للإنسان في حبّة القمح الصغيرة.

أمَّا المواد النشوية، فوجودها واضح في القمح ويشكّل نسبة كبيرة منه. ويمكن كشف ذلك بوضع قطعة خبز صغيرة في كوب من ماء، ثمَّ وضع نقطة من محلول اليود (دهن الريشة) فإنَّ اليود البنفسجي ينقلب لونه بوجود النشاء إلى لون أزرق واضح. ويكفي لملاحظة المواد النشوية الموجودة في الخبز أن نمضغ قطعة خبز صغيرة بلساننا، فإنَّنا نشعر بطعم حلو ناتج عن تحوّل نشاء القمح إلى سكر بواسطة خمائر اللُّعاب.

وأمَّا المواد البروتينية، الَّتي في القمح، فيكفي للكشف عنها أن نأخذ قطعة عجين طرية، ونفتح حنفية الماء قليلاً، وندعك قطعة العجين براحة اليد، فنجد أنَّها تنحلّ بالماء شيئاً فشيئاً، ثمَّ تبقى في يدنا مادة لزجة غير منحلّة تدعى (الدابوق). والمادة التي انحلّت في الماء هي المواد النشوية، والمواد الَّتي لم تنحلّ هي البروتينات، وهي تكافىء في قيمتها الغذائية اللحوم.

وقد وجد أنَّ حبّة القمح تحوي نحو ٨٠٪ من المواد النشوية، و١٢٪ من المواد الأزوتية (البروتينات).

ولتتمّ معجزة الله في حبّة القمح، فقد أحاطها سبحانه بقشرة وضع فيها المصدرين الأخيرين للغذاء، أعني الأملاح والفيتامينات،

فقد وجد أنَّ قشرة القمح غنية جداً بالأملاح والفيتامينات الضرورية للإنسان، وهذه القشرة تنزع عادة وتطحن وتباع بما يسمى (النخالة).

والأملاح من المواد الضرورية جداً لجسم الإنسان، ومن أهمها الصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد. . .الخ. وقد تبيّن أنَّ الطبقة الخارجية من حبّة القمح تحتوي على الفوسفور الَّذي يغذي الدماغ والأعصاب والأجهزة التناسلية ويقويها، كما يحتوي على الحديد الَّذي يهب الدم القوَّة والحيوية والأوكسجين، والكالسيوم الَّذي يبني العظام ويقوي الأسنان، وعلى السيليسيوم الَّذي يقوي الشعر ويزيده قوَّة ولمعاناً، واليود الَّذي يعدّل عمل الغدة الدرقية، ويضفي على آكله السكينة والهدوء، والصوديوم والبتاسيوم والمغنزيوم، تلك العناصر الَّتي تدخل في تكوين الأنسجة والعصارات الهاضمة.

كما تحتوي النخالة على مجموعة غنية من الفيتامينات الضرورية لجسم الإنسان، والَّتي وظيفتها توجيه فيزيولوجية عمل الأعضاء، منها الفيتامين (ب١) والفيتامين (ب٢) و(ب٦) و(ب ب)، وهي ضرورية لعمل الأعصاب، والفيتامين (E) المنشط للجنس. وعلى هذا فإنَّ تناول الخبز المصنوع من دقيق القمح مع قشرته، يقي من داء (بري بري) أي تساقط الأسنان، والتهاب الأعصاب، وداء البلاغرا، كما يعطي القوَّة والنشاط الجنسي والإخصاب.

كما أنَّ خبز النخالة من أفضل الأدوية للمصابين بمرض السكر، عدا عن أنَّه ينظم حركة الأمعاء بشكل عجيب، ويزيل أمراض الكولون ويشفي منها.

وكان القمح في القديم يطحن مع قشرته، ويصنع منه نوع جيد

من الخبز يدعى (راسو بعبه) وهو خبز أسمر قليلاً، وإذا نزعت منه النخالة أصبح خبزاً أبيض، ولكنَّه فاقد للأملاح والفيتامينات.

ومن المعلوم أنَّ جسم الإنسان يحتاج إلى الفيتامينات ولو بكميات صغيرة، فهي تعطي الجسم النشاط وتجعله مقاوماً للأمراض. وهذه الفيتامينات موجودة أيضاً في قشور الفواكه، فمن الخطأ أن تقشر التفاحة قبل أكلها، بل أغسلها جيداً ثمَّ كُلها مع قشرها.

هذا من جهة، ومن جهة أخرى ولأنَّ قشرة القمح غنية بالفيتامينات فإنَّها تعمل على حفظ الحبّة من التسوس والتعفن، ولذا نصح سيِّدنا يوسف عزيز مصر بخزن القمح بشكل سنابل، ما مكن بذلك ادخار القمح سبع سنين من دون أن يصيبه أي تلف أو أذى[1].

## القمح المُبرعم:

وهو غذاء ودواء لكلِّ داء.

**تمهيد**: لما كان القمح يؤكل خلال أربعة أيَّام، ويمكن تمديدها يوماً خامساً، ولما كانت الكمية الَّتي تؤخذ عادة تراوح بين (٢ ـ ٦) ملاعق فإنَّ الحاجة اليومية منه يبلغ حجمها بين نصف كباية إلى كباية (معرّمة). وتزاد هذه الكمية بنسبة عدد الأفراد الَّذين يتناولونه. أمَّا كيفية البرعمة فهي تختلف في الصيف عنها في الشتاء.

## كيف نبرعم القمح في الصيف:

١ ـ ننقي الكمية المطلوبة ونغسلها جيداً بالماء. ثمَّ نضعها في وعاء مناسب لكميتها، ونغمرها بضعف حجمها من الماء وذلك في

---

(١) مجلة نور الإسلام: عدد ٥٩.

المساء بين الساعة (٦) والساعة (٨) أو أكثر قليلاً حسب ظروف المستعمل، حَتَّى الصباح ولمدة بين (١٠ ـ ١٤) ساعة حسب ظروف المستعمل. والأفضل أن لا تقلّ عن ١٢ ساعة. على أن نغطي الوعاء بقطعة من القماش.

٢ ـ وفي الصباح نجفف القمح من الماء ونضعه في قطرميز بحجم يناسب الكمية. لأنَّ بعثرة الحبوب في قطرميز كبير يجففها من الرطوبة ويعوق البرعمة. ثمَّ نغطي فوهته بقطعة شاش على قياسها، لكي لا تحجب النور عن القمح. ثمَّ نشدّها بخيط مطاط. ثمَّ نقلبه إلى أسفل لمدة (٥ ـ ١٠) دقائق لتصفيته من الماء لكي لا يتعفن. ثمَّ نضعه على قاعدته في مكان يصله نور الشَّمس دون أشعتها لأنَّها تتلف الفيتامينات في القمح.

٣ ـ وبين الساعة الواحدة والثالثة ظهراً أو أكثر قليلاً يغسل القمح الموجود في القطرميز ونكرر عملية ربط الشاش على فوهته وقلبه إلى أسفل ووضعه على قاعدته في نور الشَّمس كما تمّ في الصباح.

٤ ـ ثمَّ نكرر العملية السابقة بين الساعة (٨ ـ ١٠) مساءً. والأفضل وضع القطرميز في نور الكهرباء لأنَّه يساعد نمو الفيتامينات ولكن بأقل من نور الشَّمس.

٥ ـ وفي الصباح تظهر البراعم بين الساعة (٥ ـ ٨) حسب حرارة الصيف وبطول (١ ـ ٣) مم، فنغلق القطرميز بغطائه الأصلي دون غسل الحبوب لكي لا تتعفن ونضعه في البراد وليس في (الفريزا) وهكذا تتبرعم حبوب القمح صيفاً.

## كيف نبرعم القمح في الشتاء:

١ ـ نضع الكمية المطلوبة بين الساعة (٥ـ ٧ ) مساءً في سطل بسعة (٣) ليتر مملوء حَتَّى ثلثيه بالماء الفاتر (٤٠ ـ ٥٠) درجة ولمدة (٤٠ ـ ٦٠) دقيقة ثمَّ نفرغ السطل من الماء البارد ونضيف إلى القمح الموجود فيه ضعف حجمه من الماء الفاتر بدرجة (٤٠ ـ ٥٠) ثمَّ نغطي وجهه بقطعة قماش حَتَّى الصباح كما يتمّ في الصيف.

٢ ـ وفي الصباح نفرغ السطل من الماء البارد ونغسله ثمَّ نغمره بالماء الفاتر لمدة (٥ ـ ١٠) دقائق ثمَّ نجفف القمح ونضعه في القطرميز ونسدّ فوهته بالشاش ونقلبه إلى أسفل، ونتابع ما تمّ معنا في الصيف حَتَّى وضعه بنور الشَّمس.

٣ ـ ثمَّ نكرر غمر القمح بالماء الفاتر ونجففه ظهراً ومساءً بذات المواعيد والإجراءات المذكورة في فصل الصيف.

وهكذا بتدفئة حبّة القمح بالماء الفاتر (مساءً ثمَّ صباحاً ثمَّ ظهراً ثمَّ عشاءً) تتغلب البرعمة على برد الشتاء مهما يكن قارساً، وتظهر البراعم صباحاً بالساعة (٦ ـ ٨) خلال (٢٠ ـ ٢٤) ساعة أو أكثر قليلاً.

### ملاحظات لا بُدَّ منها:

١ ـ يستحسن وضع القمح في ضوء الشَّمس وليس في أشعتها أطول مدة ممكنة، صيفاً وشتاءً وكذلك مراقبة البرعمة صباحاً باكراً وليلاً أيضاً فكثيراً ما يتبرعم القمح صيفاً في الساعة ١٢ ليلاً فأكثر قليلاً ولكن مهما تظل البراعم فإنَّها تظل صالحة للأكل ولو لمدة (٣) أيَّام فالمعيار هو عدم تعفنه.

٢ ـ أنصح وأكرر النصح بضرورة إعادة قراءة هذه التعليمات مراراً عند التطبيق مرحلة بعد مرحلة وأن تعاد قراءتها بعد شهر أو أكثر للتثبت من صحة التطبيق،

٣ ـ شكا بعضهم من أنَّ البراعم تطول كثيراً في البراد حَتَّى (١٠ ـ ١٥) مم وذلك يعود إمَّا لعيب في البراد، أو لكثرة ما يفتحه الأولاد عادة، ففي هذه الحالة يجب الاقتصار في أكله على مدة (٣) أيَّام فقط لأنَّ البراعم تطول حتماً في البراد ولو كان سليماً بحدود (٣ ـ ٥) مم.

## كيف نأكل القمح المبرعم؟

١ ـ نضع الكمية المطلوبة (٢ ـ ٤) ملاعق للوجبة الواحدة في الماء الفاتر بحرارة (٤٠ ـ ٥٠) درجة لمدة (٥ ـ ١٠) دقائق لكي تطرى حبّة القمح فيسهل مضغها ثمَّ نصفيها ونغمرها بماء ساخن دون الغليان بحرارة (٨٠ ـ ٨٥) درجة لمدة (٥) ثواني بمعدل العد من واحد إلى عشرة فقط وذلك لتخليصها من البكتريات والسموم، وحرصاً على عدم تلف الفيتامينات بتعريضها للحرارة المرتفعة مدة أطول. الشكل رقم (٦).

٢ ـ ثمَّ تؤكل حسب قابلية من يتناولها حافاً أو مع (ـ السكر ـ ـ الملح ـ العسل ـ المربى ـ الشورباء ـ الحليب ـ اللبن ـ ـ السلطة ـ). ومع أي أكل مطبوخ عند الاقتضاء. ومن كانت لديه حساسية في معدته، فعليه الابتعاد عن الأحماض والفلافل والبصل كما يجب عليه عدم أكل القمح المبرعم حافاً أو مع السكر أو مع الملح بل مع الطعام لأنَّ ألياف القمح المبرعم قد تجرف غشاء المعدة

الرقيق. كما ننصح الجميع بعدم تناول القمح المبرعم عشاءً لأنَّه يزيد في الحيوية ويسبّب الأرق. وذلك باستثناء الطلاب في فترة الامتحانات، إذا رغبوا في ذلك.

٣ ـ أمَّا الكمية (بالملاعق المعرّمة) فهي وقف على حال الشخص المرضية والسن والقابلية من (نصف) ملعقة للأطفال إلى (٦) ملاعق في وجبتين للكبار يومياً فالإكثار من الفيتامينات، مضرّ مثل الإكثار منها. وروى لي صديق أنَّه يتناول (٨) ملاعق مساءً للتجربة، فظل ساهراً بلا نعاس لمدة (٢٤) ساعة.

٤ ـ تؤكل كمية القمح المبرعمة خلال (٤) أيَّام التساهل حَتَّى (٥) أيَّام فقط لأنَّ الفيتامينات تتلف أو يضعف تأثيرها، ولذلك يجب إعداد قمح جديد قبل نفاذ السابق بمدة (٢٤) ساعة عن كتاب «القمح المُبرعم».

# الخُبز

الخبز من أعظم النعم الإلٰهيَّة الَّتي وهبنا الله تعالى إيَّاها، وقد وُجد مع وجود الإنسان الأول على الكرة الأرضية فقد روى أنَّه حين نزل آدم عليه السلام إلى الأرض وتناسل بعث الله له حفنة من القمح وعلَّمه كيف يزرع فتولَّى ابنه قابيل زراعة القمح، في حين تولَّى أخوه هابيل رعاية الأغنام، ثمَّ علَّمه الله تعالى صناعة الخُبز.

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «إنَّما بُني الجسد على الخبز»[١].

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «اللَّهُمَّ بارك لنا في الخُبز، ولا تفرِّق بيننا وبينه، فلولا الخبز لما صمنا ولا صلَّينا ولا أدَّينا فرائض ربّنا»[٢].

وعنه صلى الله عليه وآله: «أكرموا الخبز وعظِّموه فإنَّ الله تبارك وتعالى أنزل له بركات من السَّماء وأخرج بركات الأرض، ومن كرامته أن لا يُقطع ولا يُوطأ»[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٢٧٠.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) المصدر نفسه.

عن الإمام علي عليه السلام: «أكرموا الخبز فإنَّه قد عمل فيه ما بين العرش إلى الأرض وما بينهما»[1].

## الخُبز الأسمر

يتألف الخبز الأسمر من طحن حبوب القمح كاملة أي بأغلفتها وأجنتها وطبقاتها الداخلية، ولذلك فهو يُعتبر غذاءً كاملاً فهو يقي آكليه شرّ مرض «البري بري»، والتهاب الأعصاب، والبلاغرا، كما يهبهم القوَّة والنشاط والإخصاب نظراً لوجود فيتامين (و ـ E) المنشط الجنسي الممتاز[2].

## الخبز الأبيض

أمَّا الخبز الأبيض الخالي من نخالة القمح فهو خالٍ من الفيتامينات ويُسبِّب عسر الهضم، والحموضة المعدية والنفخة يقول «بول ريو»: إنَّ الخبز المعروف حالياً ضار ومؤذ.

**ملاحظات حول تناول الخُبز:**

١ ـ الطريقة المُثلى للاستفادة من الخبز هي مضغه جيداً، فإنَّ الخبز الَّذي لا يُمضغ جيداً يتجمع في المعدة كتلة واحدة من العجين فيُسبّب عسر الهضم.

٢ ـ الخبز الجاف أسهل هضماً من الخبز الطازج فإنَّ هذا يكون له قابلية أكثر للتكتل داخل المعدة بينما خلو الخبز الجاف من الماء

---

(١) المصدر نفسه.

(٢) الغذاء لا الدواء: ص٣٠٢.

يجعل العصارات المعدية تصل إليه بسهولة أكثر ومن ثمَّ فإنَّ تحميص الخبز يكون ذا قيمة أكبر[١].

٣ ـ إذا وضع اللحم والخبز فليقدم الخبز على اللحم فعن رسول الله ﷺ: «إذا أتيتم بالخبز واللحم فابدأوا بالخبز، فسدّوا به خلال الجوع ثمَّ كلوا اللحم»[٢].

## خبز الشعير

عن الإمام علي الرِّضا عليه السلام: «فضل خبز الشعير على البُرّ كفضلنا على النَّاس، وما من نبي إلاَّ وقد دعا لأكل الشعير، وبارك عليه، وما دخل جوفاً إلاَّ وأخرج كلّ داء فيه، وهو قوت الأنبياء، وطعام الأبرار، أبى الله أن يجعل قوت الأنبياء إلاَّ شعيراً»[٣].

عن الإمام جعفر الصَّادق عليه السلام: «لو علم الله في شيء شفاء أكثر من الشعير، ما جعله غذاء الأنبياء عليهم السلام»[٤].

يقول الدكتور صبري القبَّاني: «الشعير يماثل القمح تقريباً بقدرته الغذائية غير أنَّ الألياف فيه أكثر مِمَّا في القمح، لذلك يكون هضمه عسيراً إذا لم يُجرّد من هذه الألياف، وهو يمتاز عن القمح بما فيه من المواد المعدنية الهامة وأخصها الفوسفور والكلس والبوتاس، ولذلك لا بأس عند مساس الحاجة من

---

(١) الغذاء لا الدواء: ٣٠٢، و٣٠٤.

(٢) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٢٧٢.

(٣) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٢٧٤.

(٤) المصدر نفسه.

مزج دقيق الشعير الصرف مع دقيق القمح في صنع الخبز فيكون غذاءً ممتازاً»[١].

يقول الشيخ الأعسم في فضل الشعير:

ما حلّ جوفاً قط إلاَّ أخليا    من كلِّ داء وهو قوت الأنبيا
له على الحنطة فضل سام    كفضل أهل البيت في الأنام

(١) الغذاء لا الدواء: ص٣١٠.

# الهريسة

وهي قمح مطبوخ مع اللحم، وسُميت بالهريسة لأنَّ حبّ القمح يُهرس قبل الطبخ.

عن رسول الله ﷺ: «أتاني جبرئيل فأمرني بأكل الهريسة ليشتد ظهري وأقوى بها على عبادة ربي»[١].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «أنَّ رسول الله ﷺ شكا إلى ربه وجع ظهره فأمره بأكل الحب باللحم يعني الهريسة»[٢].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام عن أمير المؤمنين عليه السلام: «عليكم بالهريسة فإنَّها تنشط للعبادة أربعين صباحاً وهي المائدة الَّتي أُنزلت على رسول الله ﷺ»[٣].

---

(١) طب المعصومين: ص٣٩٩.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) طب الإمام علي عليه السلام: ص٣٢٦.

# السويق

هو طعام يتخذ من مدقوق الحنطة والشعير تسمّى بذلك لانسياقه في الحلق.

ذكر السويق عند الإمام الصَّادق عليه السلام فقال: «إنَّما عُمل بالوحي»[١].

عن أحدهم قال: كنت عند الإمام الصَّادق عليه السلام فأتاه رجل من أصحابنا، فقال له: «يولد لنا المولود فتكون منه العلَّة والضعف، فقال: ما يمنعك من السويق، فإنَّه يشدّ العظم وينبت اللحم»[٢].

عن الباقر عليه السلام: ما أعظم بركة السويق، إذا شربه الإنسان على الشبع أمرأ وهضم الطعام، وإذا شربه الإنسان على الجوع أشبعه، ونعم الزاد في السفر والحضر السويق»[٣].

عن الإمام الصادق عليه السلام: «اسقوا صبيانكم السَّويق في صغرهم؛ فإنَّ ذلك ينبت اللَّحم، ويشدُّ العظم»[٤].

---

(١) طب المعصومين: ص٢٤٦.
(٢) طب المعصومين: ص٢٤٥.
(٣) طب المعصومين: ص٢٤٤.
(٤) المحاسن، ج٢، ص٢٨٨.

دخلت عيثمة على أبي عبد الله عليه السلام ومعها ابنها ـ أظنُّ اسمه محمَّداً ـ فقال لها أبو عبد الله عليه السلام: «ما لي أرى جسم ابنك نحيفاً؟

قالت: هو عليلٌ.

فقال لها: «اسقه السَّويق، فإنَّه ينبت اللَّحم، ويشدُّ العظم»[١].

عن الإمام الصادق عليه السلام: «من شرب السَّويق أربعين صباحاً امتلأ كتفاه قوَّةً»[٢].

عنه عليه السلام: «شرب السَّويق بالزَّيت ينبت اللَّحم، ويشدُّ العظم، ويرقُّ البشرة، وتزيد في الباه»[٣].

## سويق الشعير:

عن سيف التَّمار: مرض بعض رفقائنا بمكَّة وبُرسِمَ[٤]، فدخلت على أبي عبد الله عليه السلام فأعلمته.

فقال لي: «اسقه سويق الشَّعير؛ فإنَّها يُعافى إن شاء الله، وهو غذاءٌ في جوف المريض».

قال: فما سقيناه السَّويق إلاَّ يومين ـ أو قال: مرَّتين ـ حتَّى عُوفيَ صاحبنا»[٥].

---

(١) المحاسن، ج٢، ص٢٨٨.
(٢) الكافي، ج٢، ص٣٠٦.
(٣) الكافي، ج٦، ص٣٠٦.
(٤) البرسام: هو وجع الصدر، وتورّمه والتهاب الغشاء الذي بين الكبد والقلب وذات الجنب.
(٥) الكافي، ج٦، ص٣٠٧، ح٤.

## سويق العدس:

عن الإمام الصادق عليه السلام: «سويق العدس يقطع العطش، ويقوّي المعدة، وفيه شفاءٌ من سبعين داءً، ويطفىءُ الصَّفراء، ويبرِّد الجوف.

وكان إذا سافر عليه السلام لا يفارقه، وكان يقول عليه السلام إذا هاج الدَّم بأحدٍ من حشمه قال له: اشرب من سويق العدس؛ فإنَّه يسكِّن هيجان الدَّم، ويطفىءُ الحرارة»[١].

## سويق الأرز:

رُوي أنَّ رجلاً من أصحابه [أي الإمام الصَّادق عليه السلام] شكا إليه اختلاف البطن، فأمره أن يتَّخذ من الأرزِّ سويقاً ويشربه. ففعل فعوفي[٢].

## سويق التُّفاح:

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «ما أعرف للسُّموم دواءً أنفع من سويق التُّفاح»[٣].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «ثلاث راحات[٤] سويق جافٌّ على الرِّيق ينشف البلغم والمرَّة، حتَّى لا يكاد يدع شيئاً»[٥].

---

(١) الكافي، ج٦، ص٣٠٧.
(٢) بحار الأنوار، ج٦٢، ص٢٧٤.
(٣) الكافي، ج٦، ص٣٥٦، ح٧.
(٤) الراحةُ: بطن الكفّ، والجمع راحُ وراحات (المصباح المنير، ص٢٤٣).
(٥) الكافي، ج٦، ص٣٠٦.

# حبة البركة

ويُقال لها: الحبة السوداء أو الشونيز.

قال سعد، قال النبي ﷺ: «إنَّ هذه الحبّة فيها شفاءٌ من كلِّ داء إلاَّ السام. فقلت: وما السام؟ قال: الموت. قلت؛ وما الحبّة السوداء؟ قال: الشونيز قلت: وكيف أصنع؟ قال: تأخذ إحدى وعشرين حبة فتجعلها في خرقة، وتنقعها في الماء ليلة، فإذا أصبحت قطرت في المنخر الأيمن قطرة وفي الأيسر قطرة. فإذا كان في اليوم الثاني قطرت في الأيمن قطرتين وفي الأيسر قطرة، فإذا كان في اليوم الثالث قطرت في الأيمن قطرة وفي الأيسر قطرتين، تخالف بينهما أيَّام»[(١)]. قال سعد: وتجدد الحب في كل يوم.

عن النبي ﷺ شكا رجل إليه وجعاً يجده في جوفه، فقال: «خذ شربة عسل وألق فيها ثلاث حبات شونيز (وهو الحبة السوداء) أو خمساً أو سبعاً، واشربه تبرأ بإذن الله، ففعل ذلك الرجل فبرئ»[(٢)].

قال النبي ﷺ: «في ليلة أُسريَّ بي إلى السَّماء ما مررت بملأ

---

(١) طب المعصومين: ص١١٧.

(٢) طب المعصومين: ص١١٨.

من الملائكة إلاَّ قالوا: يا محمَّد مُرْ أمتك بالحجامة، وخير ما تداويتم به الحجامة والشونيز والقسط (وهو العود الهندي»[١].

عن النبي ﷺ: «في الحبة السوداء (والعسل) شفاءٌ من كلِّ داء إلاَّ السام. قيل: يا رسول الله وما السام؟ قال: الموت. قال: هذان لا يميلان إلى الحرارة والبرودة، ولا إلى الطبائع، إنَّما شفاء حيث وقعا»[٢].

عن الصَّادق عليه السلام: «إنَّ في الشونيز شفاءٌ من كلِّ داء، فأنا آخذه للحمى والصداع والرمد ولوجع البطن، ولكل ما يعرض لي من الأوجاع فيشفيني الله عَزَّ وجَلَّ به»[٣].

عن الرِّضا عليه السلام: «إنَّ حبّة السوداء شفاءٌ من كلِّ داء إلاَّ السام»[٤].

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ تستعمل بذور حبّة البركة كالتوابل لتجعل الفطائر مقبولة الطعم.

٢ ـ مقوية ومنبهة وطاردة للرياح وهاضمة.

٣ ـ مدرة للبول.

٤ ـ مطمثة وتزيد في إدرار الحليب لدى المرضعات.

---

(١) طب المعصومين: ص١١٨.
(٢) طب المعصومين: ص١١٨.
(٣) طب المعصومين: ص١١٩.
(٤) طب المعصومين: ص١١٩.

٥ ـ مفيدة للسعال والنزلات الصدرية.

٦ ـ مهدئة للأعصاب.

٧ ـ مفيدة في حالة صداع الرأس والزكام.

٨ ـ مفيدة لأمراض المرارة والكبد.

٩ ـ مفيدة في حالة التبول اللاإرادي عند الأطفال.

١٠ ـ يستخرج منها (زيت حبة البركة) المفيد في حالة القُحة والسعال وأمراض الصدر نظراً لفعله المنفق والطارد للبلغم كما يستخدم في علاج الربو لنفس السبب إنَّ الزيت مسكن معوي وطارد للريح ومدر للطمث واللُّعاب والبول»[١].

(١) الحكيم: ص١١١، و١١٢.

# حب السمسم

في الرواية كان رسول الله ﷺ إذا وجع رأسه يستعط دهن الجلجان (أي السمسم).

وهو نبات حولي زراعي، دهني، زهره أبيض موشح بالأحمر والأصفر، بذره صغير ذو لون بني غامق زرع السمسم منذ القديم وفي بلاد كثيرة وتكثر زراعته الآن في الشرق الأوسط وفي آسيا والسودان.

كانت النِّساء قديماً يتزين بأزهاره وتسعمل بذوره الصغيرة في تزيين الكعك وبعض الحلويات، كما تستعمل في صنع مادة (الطحينية) ولكن الفائدة الكبرى منه هي في زيته الَّذي يستخرج من بذوره والَّذي يعرف باسم (السيرج).

## زيت السمسم (السيرج)

زيت لونه أصفر ذهبي، عديم الرائحة، سهل الهضم، كان يستعمل منذ القديم في طبخ أكثر الأطعمة قبل أن تصنع الزبدة والسمن والزيوت الأخرى، ولا يزال يستعمل حَتَّى اليوم في بعض المناطق ويفضل على غيره من الزيوت.

وزيت السمسم رخيص الثمن، لا يتجمد بدرجة الصفر بل يظل مائعاً حَتَّى درجة ٥ تحت الصفر، حموضته قليلة فبالكاد تبلغ ٠,٥٠٪ مقدرة بحموضة زيت الزيتون. وتبلغ نسبة الزيت حوالي ٤٦٪ من السمسم.

وزيت السمسم من خير الزيوت وأفيدها، فهو من المواد الدهنية الَّتي تمد الإنسان بالوقود وتهبه الحرارة، وغرام واحد منه يمنح المرء ضعف ما يمنحه له غرام من السكر، لذلك كان السيرج طعاماً ووقوداً يحتاج إليه الجسم ليدفع عنه البرد، كما أنَّه قد يدخره ليستعين به على رد الجوع أيَّام الصوم.

## فوائد والاستعمالات للزيت:

١ ـ يستعمل زيت السمسم مليّناً ومسهلاً.

٢ ـ مغذي، سهل الهضم.

٣ ـ مفيدة للأشخاص المصابين بالكوليسترول وارتفاع الضغط وخناق الصدر.

٤ ـ يحتوي على الحديد المقوي للهيموجلوبين.

٥ ـ زيت السيرج وهو المادة الوحيدة الَّتي تعمل على تغذية حجيرات الدماغ.

٦ ـ يفيد السيرج في مساج ضمور العضلات وكذلك لعلاج الشلل الدماغي.

٧ ـ يغذي الغدد التناسلية ويفيد في تقوية النواحي الجنسية عند الرِّجال كما يعمل على زيادة عدد الحيوانات المنوية.

٨ ـ يحول دون حدوث تصلب الشرايين وبالتالي منع حدوث الجلطة القلبية والشلل وخناقات الصدر.

ولفهم آلية منفعته هذه لا بُدَّ لنا من إلقاء نظرة على المواد الدهنية بعامة والزيوت بخاصة:

تتركب المواد الدهنية من مادة الغليسرين متحدة مع عدد من الأحماض تعرف بالأحماض الدهنية، فإذا كانت الأحماض غير مشبعة شكلت باتحادها مع الغليسرين مواد دهنية مماثلة كزيت السمسم وزيت القطن وزيت الذرة وزيت عبَّاد الشَّمس وزيت الزيتون. . . وإن كانت أغلبية الأحماض الدهنية مشبعة كانت المواد الدهنية المتشكلة صلبة القوام نوعاً ما كالشحم والزبدة والسمن. ويتهم الأطباء المواد الدهنية صلبة الوقام بإحداث تصلب الشرايين ورفع نسبة الكوليسترول في الدم، الأمر الَّذي يؤهل الإنسان للإصابة بتصلب الشريين وتضيق الأوعية بسبب تراكم ذرات الكوليسترول داخلها.

٩ ـ يتمثل زيت السيرج في الكبد ويتحول من تركيبته المعقدة إلى تركيبة مبسطة تهب الجسم الحرارة والدفء والغذاء.

١٠ ـ زيت السمسم جيد لضيق النفس والربو.

١١ ـ دهن الجسم بزيت السيرج على الأقل مرة واحدة بالأسبوع يحافظ على ليونة الجلد ونعومته ويحميه من الجفاف والتشققات.

أمَّا بالنسبة للطحينية المستخرجة من بذور السمسم فتستعمل كمادة مشهية ومغذية وهي تصنع من بذور السمسم الخام النيىء بوضعها في الماء مدة بضع ساعات ثمَّ يقشر برلة ويحمص نصف تحميص ويسمى آنذاك السمسم الأبيض. وبعد ذلك يقشر السمسم

الأبيض بآلة خاصة أو يفركه بين اليدين ثمَّ يحمص بأفران تشبه أفران الخبز، ويطحن هذا السمسم نحصل على الطحينية البيضاء.

وإذا تركت الطحينية راكدة مدة من الزمن فإنَّ زيت السمسم يطفو على سطحها. أمَّا الحلاوة فتصنع من مزج وخلط الطحينية بعجينة السكر المعروفة عند العامة باسم (الناطف) ويترك المزيج مدة مناسبة ليتشرب زيت الطحينية وهكذا يتم صنع الحلاوة. وهي مفيدة للأطفال والشيوخ والطاعنين بالسن»[1].

---

(١) الحكيم: ١٧٨، ١٨٠.

# الأرز

عن الصَّادق عليه السلام: «نعم الطعام الأرز، وإنَّا لندخره لمرضانا»(١).

عن المفضل بن عمر، قال: دخلت على الصَّادق عليه السلام بالغداة وهو على المائدة، فقال: تعال يا مفضل إلى الغداء، فقلت يا مولاي قد تغديت. فقال: «ويحك فإنَّه أرز، فقلت: يا سيِّدي قد فعلت». فقال: تعال حَتَّى أروي لك حديثاً. فدنوت منه فجلست، فقال: حدثني أبي عن آبائه، عن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: «أول حبّة أقرت لله سبحانه بالواحدانية، ولي بالنُّبوَّة، ولأخي علي بالوصية، ولأمتي الموحدين بالجَنَّة، الأرز. ثمَّ قال: ازدد أكلاً حَتَّى أزيدك علماً، فازددت أكلاً، فقال: حدثني أبي عن آبائه عن النبي صلى الله عليه وآله قال: كلّ شيء أخرجت الأرض ففيه داء وشفاء، إلاَّ الأرز فإنَّه شفاء لا داء فيه. ثمَّ قال: ازدد أكلاً حَتَّى أزيدك علماً، فازددت أكلاً، فقال: حدثني أبي عن آبائه عن النبي صلى الله عليه وآله أنَّه قال: لو كان الأرز رجلاً لكان حليماً. ثمَّ قال: ازدد أكلاً حَتَّى أزيدك علماً، فازددت أكلاً، فقال:

---

(١) طب المعصومين: ص٢٥.

حدثني أبي عن آبائه عن النبي ﷺ أنَّه قال: الأرز يشبع الجائع ويمرىء الشبعان»[١].

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ قابض يفيد في علاج الإسهال والزحار خاصة عند الأطفال.

٢ ـ الأرز غير المقشر يمنع الإصابة بمرض البري بري.

٣ ـ غذاء جيد للأطفال والنِّساء والحوامل والمسنين والرياضيين.

٤ ـ يدخل مسحوق الأرز في التجميل ويدخل في صناعة الكريمات فيطري الجلد ويمتص العرق.

## موانع استعمال الأرز:

١ ـ يمنع عن الراغبين في النحافة.

٢ ـ يمنع عن المصابين بمرض السكري لغناه بالمواد النشوية.

٣ ـ يمنع تناول كميات كبيرة لأنَّ ذلك يسبب الحموضة والغازات[٢].

**ملاحظة:**

الأرز المفيد هو الأرز الكامل أي غير المنزوع القشر وأمَّا المنزوع القشر فهو محروم من الفيتامين (ب) ويُسبّب مرض الهزال

---

(١) المصدر نفسه: ص٢٥، و٢٦.

(٢) الحكيم: ص٤.

المعروف بـ«بري بري»، فقد لوحظ أنَّ البحارة الَّذين عاشوا على الأرز المقشور أصيبوا بالهزال، وكذا المعروف عن هزال وضعف أهل اليابان والصين، وأجريت تجارب على عدد من الحيوانات المخبرية فأعطيت الأرز المقشور فلم تلبث أن أصيبت بالهزال والضعف ثمَّ أعطي لها الأرز الكامل فنمت وعادت إليها الحيوية[١].

(١) الغذاء لا الدواء: ص٣١٨.

# فول الصويا

نبات حولي، شجيري قائم أو زاحف من الفصيلة القرنية، يحمل قروناً مثل قرون الفاصولياء أو البازيلاء، عليها زغب ناعم كزغب البامية، غير أنَّه غير شائك، وفي داخل القرون حب صغير كحب البازيلاء، أو مستطيل قليل كحب اللوبياء ومنه أصناف كثيرة، المزروع منها أكثر من ألف صنف. كما إنَّها تعتبر من أقدم المحاصيل الَّتي زرعها الإنسان، أمَّا اليوم فتزرع الصويا في أكثر بلدان القارة الأمريكية، ويتمّ استهلاك الصويا إمَّا مطبوخة وإمَّا نيئة على شكل لبن أو حَتَّى على شكل جبن، أمَّا زيت الصويا المستعمل بكثرة في تحضير الطعام فهو غني بالحوامض الدهنية المتعددة وغير المشبعة وغيرها من العناصر الثمينة الَّتي تجعله أعلى زيت مغذٍّ بين الزيوت كلها.

وعند المقارنة بين محتويات فول الصويا وبين غيرها من المواد الغذائية نجد أنَّ الصويا تحتوي ضعفي كمية البروتينيات الموجودة في اللحم بالإضافة إلى ٦ أضعاف المادة الدهنية. كما إنَّها أغنى من القمح بالمواد البروتينية بأربعة أضعاف ومن حليب البقر بالكالسيوم بنسبة الضعف ومن جميع أنواع الحبوب والبقول بالمعادن والفيتامينات بعشرة أضعاف ولذلك توصف الصويا بأنَّها أكمل ما عُرف من المواد

الغذائية الطبيعية وستكون في المستقبل القريب أهم غذاء أساسي وأشهى أنواع الطعام.

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ الصويا غذاء كامل وسهل الهضم جداً.

٢ ـ يبني أنسجة الجسم والعضلات والعظام والأعصاب.

٣ ـ منشط قوي.

٤ ـ مرمم للجسم ومحقق للتوازن بين الخلايا.

٥ ـ يخفض الكوليسترول في الدم.

٦ ـ يفيد الأشخاص المرهقين والمصابين بالوهن ويستعمل في فترة النقاهة.

٧ ـ يفيد في فترة النمو.

٨ ـ مفيد في حالة ضعف الدم ونقص المعادن.

٩ ـ يفيد الأشخاص المصابين بتصلب الشرايين.

١٠ ـ يستعمل على مدى واسع في مجال الصناعة مثل صناعة الصابون، الشموع، الدهانات، الشحوم والمشمعات، مبيدات الحشرات، مركبات التنظيف، مواد الصقل واللصق، البلاستيك، الخيوط الصناعية للنسيج[١].

---

(١) الحكيم: ص٢١٢، و٢١٣.

## حليب الصويا

إنَّ كثرة الدسم في فول الصويا تساعد على استخراج مُستحلب منه إذا مُزج مع الماء المغلي أصبح مشروباً شهياً له قوام الحليب العادي ولكنَّه أكثر فائدة.

# بذر الكتّان

وهو من الوسائل الطبيعية الَّتي لا يُستغنى عنها في وقاية معالجة الأمراض الداخلية والخارجية، ولقد دلَّت الأبحاث على أنَّ بذور الكتَّان تحتوي على مادتين لهما القدرة على مكافحة النوبات القلبية وسرطان الثدي وسرطان القولون والتهاب المفاصل ومغص العادة الشهرية بل والاكتئاب أيضاً.

وأثبتت الدراسات أنَّ إضافة مسحوق بذر الكتَّان إلى الطعام يؤدِّي إلى انخفاض في مستوى الكوليستيرول الضار بالدم، وأنَّ ملء ربع فنجان من بذور الكتَّان ينتج ستة غرامات من الألياف، كما أنَّ في البذور مقادير مذهلة من مادة «الليغنان» ـ وللحصول على هكذا كمية من الليغنان لا بُدَّ من تناول مائة شرحة من الخبز المصنوع من القمح الكامل ـ وقد اكتشفت هذه المادة في البذور من قبل الدكتور «كنيث» في أحد المرضى، فقد وجد أنَّ مستوى الليغنان في جسم المريض يفوق بمئات المرات مستواه عند الآخرين وتبيّن أنَّ المريض كان يضيف مقداراً من البذور إلى الخبز[1].

---

(١) مجلة «طبيبك».

يقول الأطباء أنَّ بذور الكتَّان تستعمل للأمراض التالية:

١ ـ مليّن ومسهّل ومكافح للإمساك حيث تعمل هذه البذور على امتصاص السوائل الهضمية فتنتفخ ويخرج منها اللُّعاب المخاطي فيحدث إنزلاقاً في القناة الهضمية المعوية ويدفع معه الفضلات فيحدث الإسهال.

ويتمُّ ذلك بتناول ملعقتين صغيرتين قبل النوم.

٢ ـ تعمل بذور الكتَّان على شكل لصقة عادية لمعالجة الأمراض الجلدية والأورام والاحتقانات الدموية وذلك بأن يوضع مسحوق البذر فوق الماء المغلي مع التحريك حَتَّى تصبح عجينة وتمدّ وهي ساخنة على قطعة القماش وتوضع على الموضع الَّذي يراد علاجه.

٣ ـ يفيد بذر الكتَّان في إزالة السعال الجاف، والنزلات[١].

٤ ـ يقوم زيت بذر الكتان مقام البذر كمرهم للجروح وعلاج قروح الأمعاء وعلاج نوبات المغص الكلوي.

وهو مساعد على إنزال الحصاة من المرارة وذلك بشرب (٥٠ غراماً) وفي حال المغص الشديد تُعطى ملعقة كبيرة منه (٢ ـ ٣ مرات في اليوم)[٢].

---

(١) فن التغذية: ص٣٥٧.

(٢) أخطاء التمدن في التغذية: ص٢٥١.

# الأعشاب

التداوي بالأعشاب من الطرق القديمة بقدم الإنسان، وقد عرفه الإنسان من الوحي المنزل من الله تعالى على الأنبياء عليهم السلام وقد روى أنَّه كان ينبت العشب في محراب النبي سليمان عليه السلام ويقول له: خذني إنِّي أصلح لدواء كذا وكذا[١].

كما عرفه الإنسان من خلال المصادفة أو من رؤيته للحيوان فقد كان النَّاس يلاحظون أنَّ بعض الحيوانات كالقطط والكلاب تتجه إلى أنواع من النبات تأكلها إذا كانت مريضة.

وتعود أهمية الأعشاب إلى احتوائها على خواص عديدة تساهم في فعاليَّة الجهاز المناعي في الإنسان وشفائه من الأمراض، كما أنَّها لا تُسبّب أعراضاً جانبية كالأدوية الكيماوية.

وقد ذكر علماء التغذية من خواص الأعشاب أنَّها: مسكنّة للآلام، وفيها مضاد حيوي، ومضاد للرشح، ومطهّرة للجلد،

---

(١) طب الأئمة عليهم السلام: ص٢٦.

وشافية للجروح ومحسّنة للدورة الدموية، ومهدئة للأعصاب، وطاردة للبلغم، ومقوية للجنس إلى غير ذلك[١].

من أهم الأعشاب:

(١) الطب البديل: ص٨٨.

# الزنجبيل

وهو شراب أهل الجَنَّة وهو مذكور في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا * عَيْنًا فِيهَا تُسَمَّىٰ سَلْسَبِيلًا﴾ [الإنسان: ١٧ ـ ١٨]. فهو يؤكل ويشرب ويشرب إلَّا أنَّ الشراب أفضل لذكره في القرآن.

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ يستعمل الزنجبيل كتابل أو بهار في الطبخ لتطييب نكهة الطعام.

٢ ـ يستعمل في الطب الحديث لتوسيع الأوعية الدموية.

٣ ـ معرق، يعمل على تلطيف حرارة الجسم.

٤ ـ مضاد للنزف وآلام الدورة الشهرية.

٥ ـ يفيد شرب مغليه من نزلات البرد والسعال.

٦ ـ طارد للرياح، مطهر، مدر للبول.

٧ ـ مقو جنسي.

٨ ـ يعطي شعور بالدفء.

٩ ـ قابض، مفيد في حالة الإسهال.

١٠ ـ مفيد مع القرفة لتنظيم الدورة الشهرية[١].

يقول الدكتور: «أندرو ويل» في كتابه الشفاء الذاتي»: «أثبت العديد من البحوث الطبية في السنوات الأخيرة والَّتي أجرى معظمها في أوروبا واليابان ما للزنجبيل من فوائد علاجية... وآثاره على الجهاز الهضمي واضحة فهو يُحسّن من هضم البروتينات وهو علاج فعَّال للغثيان والإسهال، كما أنَّ له فاعلية ضدّ الطفيليات المعوية، وهو مفيد لجهاز الشفاء، وينظم الجهاز الدموي، وله فاعلية في مقاومة السرطان»[٢]. ومما جاء في كتاب الزنجبيل:

## وظائف الكبريت في الزنجبيل ونعيم أهل الجنَّة:

قال د. القدسي: «رأينا في الحقيقة الخصائص العظيمة التي اختصها الله سبحانه وتعالى في الزنجبيل بأن جعل فيه الكبريت، وبأن جعل الكبريت سفير الجمال في الجسم، فهو المسؤول عن أظافر قوية متينة براقة، وهو المسؤول عن شعر لمَّاع حريري قوي متين غير متقصف ولا ضعيف. بل جميل خلاَّب، وهو المسؤول عن جلد ناعم نضر جميل نقي صاف رقراق كالماء، وأقول في ذلك لعلَّ هذه من الأسباب التي تجعل وجه المؤمن صافياً نضراً جميلاً نور في الجنَّة ﴿وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاعِمَةٌ ﴿٨﴾ لِّسَعْيِهَا رَاضِيَةٌ ﴿٩﴾﴾ [الغاشية: ٨-٩] وتأملوا معي قوله تعالى: ﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ ﴿٢٢﴾ عَلَى الْأَرَائِكِ يَنظُرُونَ ﴿٢٣﴾ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ ﴿٢٤﴾﴾ [المطففين: ٢٢ - ٢٤].

---

(١) الحكيم: ص١٦٢.

(٢) الشفاء الذاتي: ص٢٧٦.

وقد لفت انتباهي أيضاً أنَّ الكبريت يعتبر من العناصر الخمسة الضرورية من أجل عمل الوظيفة الجنسية بشكل جيد ورائع، والجدير بالذكر أنَّ الزنجبيل شراب أهل الجنَّة غني به. والجدير بالذكر أيضاً أنَّ الزنجبيل موصوف لعلاج الضعف الجنسي ومن أجل القيام بالوظيفة الجنسية على أكمل وجه، ولعلَّ من متع الجنَّة أن أنشأ الله سبحانه وتعالى الحور العين، كما أنشأ الله سبحانه وتعالى زوجات الدُّنيا إذ جعلهن أكثر جمالاً من الحور العين، وتأملوا قول الله سبحانه وتعالى في ذلك: ﴿وَفُرُشٍ مَّرْفُوعَةٍ ﴿٣٤﴾ إِنَّآ أَنشَأْنَٰهُنَّ إِنشَآءً ﴿٣٥﴾ فَجَعَلْنَٰهُنَّ أَبْكَارًا ﴿٣٦﴾ عُرُبًا أَتْرَابًا ﴿٣٧﴾ لِّأَصْحَٰبِ ٱلْيَمِينِ ﴿٣٨﴾﴾ [الواقعة: ٣٤-٣٨].

وتأملوا قول الله تعالى في ذلك أيضاً: ﴿فِيهِنَّ قَٰصِرَٰتُ ٱلطَّرْفِ لَمْ يَطْمِثْهُنَّ إِنسٌ قَبْلَهُمْ وَلَا جَآنٌّ ﴿٥٦﴾ فَبِأَيِّ ءَالَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٥٧﴾ كَأَنَّهُنَّ ٱلْيَاقُوتُ وَٱلْمَرْجَانُ ﴿٥٨﴾﴾ [الرَّحمٰن: ٥٦-٥٨].

وكذلك قوله تعالى: ﴿فِيهِنَّ خَيْرَٰتٌ حِسَانٌ ﴿٧٠﴾ فَبِأَيِّ ءَالَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٧١﴾ حُورٌ مَّقْصُورَٰتٌ فِى ٱلْخِيَامِ ﴿٧٢﴾ فَبِأَيِّ ءَالَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٧٣﴾ لَمْ يَطْمِثْهُنَّ إِنسٌ قَبْلَهُمْ وَلَا جَآنٌّ ﴿٧٤﴾﴾ [الرَّحمٰن: ٧٠-٧٤].

لاحظوا أنَّ الكبريت يساعد الإطراح عن طريق الجلد، وتذكروا هنا قول رسول الله ﷺ عندما يتحدث عن الإطراح عن طريق الجلد في الجنَّة، وأنَّ أهل الجنَّة لا يتغوطون ولا يمتخطون ولا يتفلون إنَّما يرشح ذلك من جلودهم على هيئة المسك. وقد يكون قدرات الزنجبيل على الإطراح تساهم في إطراح هذا المسك من الجسم والله تعالى أعلم.

وفي الحقيقة أنَّه قد يقول البعض: لماذا تعتبر أنَّ الزنجبيل هو الذي يعطي نضارة الوجه وجماله وصفاءه وترقرقه كما الماء لأهل

الجنَّة؟ ولماذا تعتبر أنَّ القوَّة الجنسية التي أضفاها الله سبحانه وتعالى لأهل الجنَّة مرتبطة مع تناول الزنجبيل؟

أليس الله سبحانه وتعالى قادراً على أن يعطيهم نضارة وجمال وقوَّة جنسية وخصوبة، وجود الزنجبيل؟

أقول لقد افترضت ذلك بسبب آية أنزلها الله سبحانه وتعالى هي قوله تعالى: ﴿۞ مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَفِيهَا نُعِيدُكُمْ وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَىٰ ﴿٥٥﴾﴾ [طه: ٥٥]، فالله سبحانه وتعالى يشير إلى أنَّ تكويننا في الآخرة هو أيضاً من طين كما خلقنا أوَّل مرَّة ﴿كَمَا بَدَأْنَا أَوَّلَ خَلْقٍ نُعِيدُهُ وَعْدًا عَلَيْنَا إِنَّا كُنَّا فَاعِلِينَ﴾ [الأنبياء: ١٠٤].

وبالتالي أقول: كوننا سنُخلق من طين بإذن الله سبحانه، وكون الزنجبيل يخرج من هذه التربة التي فيها الطين، فهو يحتوي على عناصر مفيدة ورائعة تدخل في تركيب أجسادنا، وتصلح فيها وتجعلها نضرة قوية جميلة خلابة.

وتأملوا قول الله سبحانه وتعالى في ذلك: ﴿وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ ﴿١٠﴾﴾ [الرحمن: ١٠]، وقوله سبحانه وتعالى بأنَّ في الأرض كل شيء موزون هو للنَّاس كما أكدت الآية السابقة ﴿وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ ﴿١٩﴾﴾ [الحجر: ١٩]، وبالتالي فإنِّي أقول إنَّ الله سبحانه وتعالى جعل من الزنجبيل ولو سبباً بسيطاً في مثل هذه النضرة والقوَّة الجنسية، وعندما تأملت سورة الإنسان وما يتحدث الله سبحانه وتعالى فيها عن نعيم لأهل الجنَّة، وجدت أنَّ الله سبحانه وتعالى بعد أن يتحدث عن نضارة وجوه أهل الجنَّة ببضع آيات فإنَّه يذكر الزنجبيل، فتأملوا ذلك ﴿فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَٰلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا ﴿١١﴾ وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا ﴿١٢﴾ مُتَّكِئِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ لَا يَرَوْنَ فِيهَا شَمْسًا وَلَا زَمْهَرِيرًا

﴿١٣﴾ وَدَانِيَةً عَلَيْهِمْ ظِلَالُهَا وَذُلِّلَتْ قُطُوفُهَا تَذْلِيلًا ﴿١٤﴾ وَيُطَافُ عَلَيْهِم بِآنِيَةٍ مِّن فِضَّةٍ وَأَكْوَابٍ كَانَتْ قَوَارِيرَا ﴿١٥﴾ قَوَارِيرَا مِن فِضَّةٍ قَدَّرُوهَا تَقْدِيرًا ﴿١٦﴾﴾ [الإنسان: ١١-١٦].

أما السبب الثاني الذي جعلني أعتقد أنَّ لزنجبيل الجنَّة ـ والله أعلم ـ دوراً ولو بسيطاً في نضارة الوجه ونظافة الجلد ورشحه مسكاً والقوَّة الجنسية، هو أنَّ الله سبحانه وتعالى يجعل دائماً سبباً بسيطاً جداً، لمعجزة ضخمة جداً، فتأملوا هذا في قصة موسى، عندما ضرب البحر بالعصا، فقد أمره الله سبحانه وتعالى أن يضرب بالعصا، ولكن المعجزة كانت على الله سبحانه وتعالى، بأن فلق البحر فكان كل فرق كالطود العظيم ﴿فَأَوْحَيْنَآ إِلَىٰ مُوسَىٰٓ أَنِ ٱضْرِب بِّعَصَاكَ ٱلْبَحْرَ فَٱنفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَٱلطَّوْدِ ٱلْعَظِيمِ ﴿٦٣﴾﴾ [الشعراء: ٦٣]، فضرب العصا هو السبب البسيط، ولكن فلق البحر هو معجزة الله العظيمة التي ارتبطت بهذا السبب البسيط.

وتأملوا كذلك قصة مريم عليها السلام، فهي امرأة ضعيفة، هاربة من أهلها خائفة، في حالة مخاض، والنخلة بجانبها ضخمة عتيدة قوية، أصلها ثابت وفرعها في السَّماء، كما جاء في تفسير هذه الآية أنَّها النخلة، فطلب الله منها سبحانه سبباً بسيطاً، ولكن المعجزة العظيمة كانت عليه سبحانه، فالسبب كان هز جذع النخلة. أما المعجزة، فكانت أنَّ هذا الهز البسيط سينزل من النخلة رطباً جنياً بكميات كبيرة لقربها تقرُّ بها العين ﴿وَهُزِّىٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَـٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِى وَٱشْرَبِى وَقَرِّى عَيْنًا﴾ [مريم: ٢٥-٢٦].

وكذلك أقول بالنسبة للزنجبيل، ففيه السبب البسيط من مواد وعناصر موجودة في التربة مثل الكبريت والبوتاسيوم كما سنرى، ولكن المعجزة العظيمة من الله أن يجعل الله سبحانه وتعالى نضارة في الوجه ما بعدها نضارة، وجمالاً في الوجه ما بعده جمال، وقوَّة جنسية ما

بعدها قوَّة، إذ ورد في الحديث أنَّ للرجل من أهل الجنَّة وخصوصاً الشُّهداء، اثنتين وسبعون زوجة من الحور العين، وأن يجعل تنظيف الجسم يتم على شكل مسك يخرج من الجلد، ويساعد على إخراجه الزنجبيل لأنَّه يتميَّز بهذه الوظيفة أيضاً، والله تعالى أجلّ وأحكم وأعلم.

## الزنجبيل يؤمن الاستقرار النفسي والعاطفي لأهل الجنَّة والله أعلم:

قد لاحظنا ممَّا سبق تأثير عنصري البوتاسيوم والكبريت وما يحدث نقصهما من تأثير كبير على الناحية النفسية السلوكية والعقلية عند الإنسان فضلاً عن تأثير نقصهما على النواحي الجسمية، ممَّا قد يوضح لماذا جعل الله الزنجبيل شراباً لأهل الجنَّة ومتعة لهم، فقد يكون ذلك لزيادة الاستقرار النفسي والعاطفي والعقلي لأهل الجنَّة بتأمين هذين العنصرين النادرين لهما بشكل دائم وبشكل دوري وذلك بشربهم الزنجبيل، وإذا كان الزنجبيل المخلوق في الدُّنيا يحدث كل هذ التأثير المهدىء والذي يجعل العاطفة والنفس أكثر استقراراً وذلك بما اختصه الله من عناصر مميزة فريدة. فما بالنا بزنجبيل الجنَّة، العظيمة! والله تعالى أعلم.

## الزنجبيل شراب خاص عند دخول اللَّيل:

عندما كنت أبحث في قانون الدورية التي اختص الله تعالى به الزنجبيل في قرآنه العظيم الكريم، وجدت أنَّ الزنجبيل يجب أن يُؤخذ كشراب في وقت يأتي قبل المغرب مباشرة، أي قبل دخول اللَّيل مباشرة، وقد وقفت على هذه النقطة طويلاً أتأمل وأتفكر، لماذا يعتبر وقت دخول اللَّيل هو الأفضل بالنسبة لتناول الزنجبيل، هل لذلك

علاقة بالساعة البيولوجية مع خاصية السكون في اللَّيل؟ هل لذلك علاقة مع إفرازات الجسم في هذه الوقت؟ هل لذلك علاقة بخصائص السكون في اللَّيل؟

وقد هداني الله سبحانه وتعالى لهذه النقطة الهامة، فقد اكتشفت أنَّ حكمة الله سبحانه وتعالى شاءت بعلمه وقدرته أن يختار الزنجبيل في ذلك الوقت وذلك بسبب الخصائص المميزة والصفات الفريدة التي أضفاها الله تعالى على الزنجبيل، فتأملوا ذلك معي في كثير من النقاط الإعجازية في هذا المجال.

فمن المعروف أنَّه وأثناء اللَّيل وعند دخول اللَّيل يسيطر جزء من الجهاز العصبي على الأعضاء، هذه الجزء المميز يُسمَّى الجهاز العصبي نظير الودي في حين أنَّه أثناء النَّهار يسيطر الجهاز العصبي الودي.

إنَّ جريان الدم عند دخول اللَّيل (المغرب) يتباطأ بشكل كبير نتيجة لسيطرة الجهاز نظير الودي في اللَّيل، ونقص جريان الدم هنا يشبه نقص سرعة الجريان في نهر جار بسرعة كبيرة، وفيه العديد من النَّاس، فعندما يكون هذا النهر يجري بسرعة كبيرة جداً لا يستطيع هؤلاء النَّاس أن يسبحوا إلى ضفة النهر ليرتاحوا لأنَّ التيار أقوى منهم بكثير فلا يستطيعون مقاومته ولا مغالبته، وهذا ما يحدث تماماً أثناء جريان الدم بسرعة في أوعية الجسم أثناء النهار وأثناء سيطرة الجهاز الودي. ﴿ٱللَّهُ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ لِتَسْكُنُوا۟ فِيهِ وَٱلنَّهَارَ مُبْصِرًا ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى ٱلنَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ ﴿٦١﴾﴾ [غافر: ٦١]، ولكن بمجرد ما تباطأت سرعة الجريان في هذا النهر وخفت قوَّة تياره الجارف، استطاع هؤلاء الناس الذي يسبحون في هذا النهر وتحت

تأثير ضعف تياره أن يسبحوا إلى الضفتين من هذا النهر ليأخذوا قسطاً من الراحة بعد ١٢ ساعة من الجريان المتواصل المنهك المتعب المضني المرهق، وهذا ما يحدث، تماماً في جسم الإنسان، وتحديداً عند دخول اللَّيل.

فبمجرد تباطؤ جريان الدم تخرج معظم الكريات البيضاء والخلايا الالتهابية من هذا الجريان السريع لتخرج إلى ضفتي النهر واقصد بذلك الأنسجة المحيطة بالأوعية الدموية، وهذا ما يفسر زيادة العمليات الالتهابية في اللَّيل، وما ذلك إلاَّ بسبب قدرة الخلايا الالتهابية على الخروج من تيار الدم العنيف السريع أثناء النهار، وخروجها إلى الأنسجة عندما يصبح تيار الدم ضعيفاً تحت تأثير الجهاز نظير الودي الذي ينشط في اللَّيل.

ففي اللَّيل يزداد الالتهاب بشكل كبير فيزداد ألم المفاصل وتورمها وسخونتها واحمرارها (وهي الأعراض الأربعة للالتهاب) ويكون قمة هذا الألم في قمة الالتهاب أي في نهاية اللَّيل وبداية النهار حيث يكون تباطؤ الجريان في الأوعية الدموية في قمته ممَّا يسبب خروج أكبر عدد ممكن من الكريات البيضاء الالتهابية والخلايا الالتهابية إلى الأنسجة فيكون التهاب أنسجة المفصل في قمته وفي أوجه ممَّا يؤدي إلى التيبس من شدَّة هذا الألم والتورم، والذي لا يزول إلاَّ بعد ظهور النهار وبدء جريان الدم من جديد تحت تأثير الجهاز الودي ومن ثم نقص الخلايا الالتهابية التي تخرج للأنسجة والمفاصل فيخف الالتهاب في النهار.

وهذا ما يفسر أيضاً لماذا عندما تزداد العملية الالتهابية في الجهاز التنفسي ليلاً. ولا تكون هجمات الربو إلاَّ بعد أن يقضي اللَّيل

فترة تكون فيها الخلايا الالتهابية قد خرجت من تيار الدم الذي أصبح يجري ببطء في اللَّيل وذهبت إلى القصبات والقصيبات والأنسجة الرئوية مسببة بذلك التهابها الشديد وهجمات الربو الشديدة العنيفة والتي تتميز بضيق في التنفس ناجم عن تقبض القصبات ووزيز في الصدر بسبب مرور الهواء من مكان ضيق ألا وهو القصبات المتشنجة والأغشية المخاطية الملتهبة كما أنَّه يتصف بزيادة إفراز المخاط من الطبقة المخاطية المبطنة للجهاز التنفسي والملتهبة، وسعال متكرر مضنٍ مرهق.

وتحدث نفس العملية هنا في التهاب الجيوب الأنفية والتحسس الأنفي إذ تزداد الهجمات ليلاً، وليلاً فقط.

وتحدث نفس العملية تماماً في ازدياد التهاب المعدة والأمعاء (قرحة الاثني عشر) وبالتالي فإنَّه وأثناء هجمات آلام قرحة الاثني عشر تأتي قمة الالتهاب في اللَّيل وفي آخر ساعة من اللَّيل عندما يكون الالتهاب قد وصل لقمته، ويكون ألم التهاب الاثني عشر وقرحته قد وصل إلى قمته فيوقظ المريض النائم من أعمق نومه قبل الفجر.

ولعلَّ هذا ما يفسّر لماذا يكون الغثيان والإقياء في نهاية اللَّيل ووجه الصبح أكثر ما يمكن، ذلك لأنَّ عملية الغثيان والإقياء هو من وظيفة الجهاز نظير الودي والذي يصل إلى قمة نشاطه في آخر اللَّيل، وهو أيضاً يفسر لماذا يكون الغثيان والإقياء أشد ما يكون عند الحامل في أعراض الوحام في نهاية اللَّيل ووجه الصبح.

وهو كذلك يفسر لماذا يكون الغثيان والإقياء في آخر اللَّيل ووجه الصبح عند من هم مصابون بأورام في داخل لمخ إذ تكون محصورة داخل القحف.

**فإذا كان الغثيان واحتشاءات القلب وهجمات الربو وهجمات التهاب الجيوب وحدوث الدورة الشهرية عند النساء والتهاب المفاصل وآلامه المضنية والتهاب المعدة والأمعاء والحمى لا تحدث إلاً في اللَّيل وعند دخول اللَّيل عند المغرب وكان الزنجبيل من أفضل العلاجات التي تقدم في كل هذه الحالات بلا استثناء.**

**فهلا أدركنا عظمة هذه الشيفرة القرآنية العظيمة والتي تشير على أن يكون تناول الزنجبيل تماماً قبل المغرب مباشرة وقبل دخول اللَّيل مباشرة، فهو وقاية وعلاج من كل الأمراض السابقة.**

## البرنامج الغذائي القرآني يحقق التوازن بين اللبن والزنجبيل:

ذكر الله تعالى اللبن مرتين في القرآن الكريم، ولذلك فعندنا فترتان نتناول فيهما اللبن يومياً، ولكن في الطرف المقابل نجد أنَّ الله سبحانه وتعالى قد ذكر الزنجبيل في الطرف المقابل في القرآن، والجدير بالذكر أنَّ موضع الزنجبيل في القرآن وفي نظام الغذاء الميزان، يأتي تماماً بعد موضع ذكر اللبن مرتين في نظام الغذاء الميزان، ممَّا يؤدي إلى أن يقوم الزنجبيل بتعديل الزائد عن حاجة الجسم من البلغم المتولد، وذلك بسبب الخاصية الفريدة العظيمة التي اختصها الله سبحانه وتعالى في الزنجبيل في أنَّه يقلِّل كمية البلغم الذي يكون زائداً عن حاجة الجسم ممَّا يسبب إفرازات قد تضايق الإنسان.

والجدير بالذكر أنَّي فوجئت في مناطق البدو في المملكة العربية السعودية بخلطة عظيمة يقوم بها البدو، وإنِّي أعتقد أنَّ دقة الملاحظة لديهم وحدة الذكاء والنباهة والفطرة السليمة جعلتهم يبتكرون هذه الخلطة والتي أعتقد أنَّها موجودة لديهم منذ فجر التاريخ، هذه الخلطة

هي تناول الحليب مع الزنجبيل، إذ يقومون بخلط منقوع الزنجبيل وماء الزنجبيل مع الحليب، والجدير بالذكر أنَّهم يستخدمون هذه الخلطة لعلاج نزلات الصدر والتهابات الصدر التي يزيد فيها تشكل البلغم للدفاع عن الجسم وعن الرئتين بشكل خاص، والجدير بالذكر أيضاً إنَّ هذه الخلطة رائعة المفعول وممتازة جداً، وقد جربتها بنفسي، فالحليب يؤمن العناصر الرائعة والوفيرة الضرورية من أجل رفع المناعة ومقاومة الجهاز التنفسي للهجمة الشرسة للجراثيم.

أما الزنجبيل فهو يقوم بسحب الزائد من البلغم والمتولد من المرض نفسه أو من الحليب إذا كان بقرياً أو لبن نوق (النوق جمع ناقة وهي أنثى الجمل) كما أنَّ للزنجبيل خصائص فريدة عظيمة قاتلة للجراثيم، فيضافر تأثير القاتل للجراثيم تأثير الحليب الرافع للمناعة في جسم الإنسان، ومن ثم يتم التغلب على المرض ونزلة الصدر والتهاب الرئة بشكل عظيم وفائق، وهذا في الحقيقة ما جعلني أعتبر هذه الخلطة، خلطة عظيمة رائعة، وفيها كثير من الذكاء والفطرة البديهية، وفيها من الحكمة التي أوصلت البدو إلى حقيقة علمية قرآنية، وهي أنَّ الزنجبيل واللبن شرابان كاملان متكاملان، يعاضدان بعضهما بعضاً، ويزيدان من فعالية بعضهما بعضاً، وفي نفس الوقت يجنب مزجهما توليد الزائد من البلغم الذي قد يحمل للمريض أعراضاً قد تزعجه.

والجدير بالذكر أنَّني وجدت أنَّ هناك كثيراً من الناس يصابون ببرودة في أطرافهم خصوصاً عند تعرضهم للبرد، وهذا طبيعي، فالأشياء تتقلص بالبرودة، وبالتالي فإنَّ الشريانات الصغيرة هذه تتقلص بالبرودة، ممَّا يؤدِّي إلى نقص تدفق الدم إلى الشعيرات التي تأتي بعدها، وهذا بدوره يؤدِّي إلى نقص كمية الكريات الحمراء التي تحمل

الأوكسجين إلى الأطراف، وزيادة ثاني أكسيد الكربون الذي ينتج عن استقلاب الخلايا الموجود في هذه الأطراف بسبب عدم تصريفه، ونقص الأوكسجين هذا يؤدّي إلى أن تتنفس الخلايا تنفساً لا هوائياً.

وفي الحقيقة أنَّ الخصائص المميزة للزنجبيل، وما اختصه الله به بأنَّه شراب لأهل الجنَّة، وبأنَّه يوسع الشريانات قبل الشعيرات، وبأنَّه خافض للضغط، وبأنَّه يحسن من تروية الأطراف، وبأنَّه يحسن من كمية الأوكسجين الواصلة إلى الطرف، وكما أنَّه يحسن من كمية الهيموغلوبين الواصل للمحيط، وأنَّه يخلص الطرف من ثاني أكسيد الكربون المتراكم، كل هذه الخصائص العظيمة المميزة جعلتني استخدمه بشكل رائع عند من يعانون من برودة دائمة في الأطراف.

وقد استوقفتني في الحقيقة هذه الظاهرة العجيبة التي اختصها الله سبحانه وتعالى لأهل الجنَّة وكيف أنَّه من صور إكرامهم أنَّهم حتى لا يصابون ببرودة شديدة وألم عنيف مبرح واصفرار وازرقاق مقلق مخيف في الأصابع أبداً أبداً، فقد هيأ الله سبحانه وتعالى لهم من الأسباب ما يجنبهم من ذلك، فقد منع الله سبحانه وتعالى عنهم البرد الشديد من أن يأتيهم أو حتى يرونه رؤية ﴿مُتَّكِـِٔينَ فِيهَا عَلَى ٱلْأَرَآئِكِ لَا يَرَوْنَ فِيهَا شَمْسًا وَلَا زَمْهَرِيرًا ﴿١٣﴾﴾ [الإنسان: ١٣]، وقد جاء في تفسير هذه الآية ﴿لَا يَرَوْنَ فِيهَا شَمْسًا﴾ [الإنسان: ١٣] أي لا يرون في الجنَّة شدَّة حر كحر الشمس ﴿وَلَا زَمْهَرِيرًا﴾ [الإنسان: ١٣] أي ولا برداً مفرطاً.

والجدير بالذكر أيضاً أنَّه كون الزنجبيل يوسع الشريانات قبل الشعيرات الدموية ويوسع الشعيرات الدموية نفسها، فإنَّه يزيد من تدفق الدم الغني بالهيموغلوبين ذي الصبغة الحمراء، وممَّا يفسر لماذا تصبح المنطقة التي يطلق عليها الزنجبيل موضعياً حمراء رائعة الجمال غزيرة

التروية، توحي بالصحة والحيوية والجمال، سواء أكان ذلك عند تطبيقه على الصدر في هجمات الربو، أو عند تطبيقه على المفاصل في آلام المفاصل، أو عند تطبيقه على الظهر في آلام الظهر أو عند تطبيقه على الجبهة في التهاب الجيوب، وليس تأثير الزنجبيل موضعياً على الجسم من الخارج فقط، إنَّما تناوله بشكل جهازي وعن طريق شربه يؤدِّي إلى توسع محيطي في الأوعية الدموية في الأطراف وفي الوجه أيضاً وحتى في الأعضاء التناسلية، ممَّا يؤدِّي إلى قوَّة جنسية عندما يتدفق الدم إلى الأعضاء التناسلية، وقوَّة في الانتعاظ عند الذكر، وقوَّة في الرغبة الجنسية عند الأنثى، ممَّا يفسر حقيقة لماذا يستخدم الزنجبيل كمقوٍّ جنسي، وإنِّي في الحقيقة استخدمه بنجاح فائق مع كثير من المواد الأخرى القرآنية ومنها العسل وغذاء ملكات النحل وبذور العنب وغيرها في برنامج رائع يعالج من أنهك الزمان وقته الجنسي، كما أنَّ توسع الأوعية الدموية في الأطراف يؤدِّي إلى احمرارها ودفئها ونعومتها حيث يغذي الدم الطبقات الجلدية ويجددها بانتظام ممَّا يضفي عليها جمالاً ونضارة وتجدداً فائقاً.

كما أنَّ تدفق الدم عند توسع الشريانات والأوعية الدموية والشعيرات الدموية في الوجه، يؤدِّي إلى خدود حمراء جميلة مثل التفاح الأحمر، ولعلَّ هذا من الجمال الذي يضفيه الله سبحانه وتعالى على أهل الجنَّة بأن تكون خدودهم وردية جميلة يخلق الله لهم سبحانه وتعالى على هذه الصورة الجميلة، وممَّا جعل لهم من أشربة عظيمة في الجنَّة مثل الزنجبيل.

## كيف تصنع شراب الزنجبيل؟

بقي أن نشرح هنا طريقة صنع شراب الزنجبيل، فمن الواضح من

الآية الكريمة أنَّ الزنجبيل يشرب ممزوجاً مع ماء عين، وماء العيون عادة ما يكون بارداً، وبالتالي فقد رأيت أنَّ منقوع الزنجبيل البارد هو أفضل الصور التي يمكن أن يتناولها الإنسان، وأفضل طريقة للحصول على مزاج الزنجبيل، هو أن يتم نقعه في الماء البارد أو الفاتر لمدة ١٢ ساعة أي يبدأ النقع مع صلاة الفجر، وينتهي قبل المغرب وعند دخول اللَّيل ولمدة ٢٤ ساعة.

وكان ﷺ يوصينا دائماً بأن نغطي الإناء ونوكي السقاء بقوله ﷺ: «غطوا الإناء واوكوا السقاء» وقد أثبت العلم الحديث إنَّ ترك الزنجبيل أو غيره من النباتات العطرية التي تحتوي على زيوت عطرية طيَّارة، تركها منقوعة ومكشوفة يؤدِّي إلى فقدانها الزيوت العطرية الطيَّارة وبشكل كبير، وبالتالي فإنَّ تغطية الإناء طوال فترة النقع يعتبر رائعاً ويمنع فقدان الزيوت العطرية الطيَّارة من المادة المنقوعة وهي هنا الزنجبيل[1].

---

(١) الزنجبيل: ص٦٣، ب١١٥ ـ ١٥٠ ـ ١٧٦ ـ ١٨٠.

# البابونج

البابونج نبات عشبي طبي من الفصيلة المركبة، يصل ارتفاعه من ١٥ ـ ٣٥ سم تقريباً، ساقه كثيرة التفرع ويزهر بعد ٦ ـ ٨ أسابيع من إنباته، أوراقه خطية ريشية ومجزأة إلى أقسام متطاولة.

## الفوائد والاستعمالات:

تستعمل أزهار البابونج في تحضير مشروب بديل للشاي وهو ليس منبهاً ولكن المواد الفعَّالة الَّتي تحتوي عليها أزهار البابونج خاصة الزيت الطيار لها عدَّة فوائد منها:

١ ـ تفيد في التهاب القصبات المزمن وفي السعال الديكي والربو القصبي بالإضافة إلى تطهير الجهاز التنفسي.

٢ ـ علاج التشنجات والمغص وتطهير الجهاز الهضمي وطرد الغازات، وتنشيط الهضم.

٣ ـ تنشيط الدورة الدموية.

٤ ـ فتح الشهية.

٥ ـ مفرغة للصفراء.

٦ ـ خفض الحرارة.

٧ ـ علاج التهاب المجاري البولية وحرقة البول.

٨ ـ يفيد مشروب البابونج في تخفيف آلام الدورة الشهرية.

٩ ـ علاج إسهال الأطفال.

١٠ ـ تخفيف آلام قروح المعدة والأمعاء.

١١ ـ يساعد مشروب البابونج على إزالة الأرق وجلب النوم.

١٢ ـ إزالة التهاب تجاويف الفم عن طريق المضمضة.

١٣ ـ يستعمل البابونج خارجياً لتسكين التهابات الجلد وقروحه والأكزيما والتهاب الأظافر.

١٤ ـ يساعد مغلي البابونج في القضاء على الرمد الربيعي والتهاب الملتحمة والتهاب الجفون وذلك عن طريق استخدامه على شكل كمادات.

١٥ ـ يستعمل البابونج لمعالجة الصداع عن طريق عمل حمامات قدمية ساخنة قبل النوم.

١٦ ـ يستعمل مغلي البابونج لمعالجة الالتهابات النِّسائية وإفرازات المهبل عن طريق عمل مغاطس.

١٧ ـ يستعمل مغلي البابونج لتفتيح لون الشعر وإكسابه اللون الأشقر وزيادة رونقه وجماله.

وأفضل طريقة لتناول مشروب البابونج هي أن يصب الماء المغلي فوقه ثمَّ يصفى ويشرب وقد أثبتت الفحوصات الأخيرة أنَّ هذه

هي أحسن طريقة لاستخراج أكبر كمية ممكنة من مادة الأزولين وغيرها من المواد النافعة الأخرى الموجودة في البابونج.

ويجب عدم الإكثار من تناول شاي البابونج لأنَّ ذلك يؤدِّي إلى إحداث عكس المفعول فيشعر الشخص بثقل في الرأس وصداع عند القيام بتحريك الرأس إضافة إلى الدوخة والأرق والميل إلى القيء، أي أنَّه تنتابه جميع تلك العوارض الَّتي يوصف البابونج في مكافحتها ويكفي تناول من كوب إلى كوبين فقط يومياً من شاي البابونج للحصول على الفائدة المرجوة[1].

---

(١) الحكيم: ص٣٣، و٣٤.

# اليانسون

١ ـ يستعمل مغلي اليانسون لتسكين المغص وتنشيط الهضم وإزالة انتفاخ البطن.

٢ ـ يدخل اليانسون في تركيب كثير من أدوية السعال حيث أنَّه مسكن للسعال وطارد للبلغم.

٣ ـ يخفف آلام الحلق والتهاب اللوزتين.

٤ ـ يفيد في معالجة نوبات البرد، مدر للبول.

٥ ـ يزيل الصداع (مهدىء).

٦ ـ مدر للطمث ومقوي للطلق أثناء الولادة ويسهلها.

٧ ـ يزيد من إدرار الحليب عند النِّساء المرضعات.

٨ ـ له استعمالات أخرى فيضاف إلى الكعك والفطائر والمعجنات كما أنَّه يدخل في صناعة الصابون والعطور.

# الشاي الأخضر

يقول الدكتور «ويل» عن الشاي الأخضر: «إنَّ له منافع باهرة كمقو عام».

وقد ذكر الأطباء أنَّ له فوائد هامة جداً منها:

١ ـ إنَّه مقوي لجهاز المناعة وباعث على الصحة والنشاط.

٢ ـ مخفض من احتمال الإصابة بالسرطان.

٣ ـ يؤخّر الشيخوخة.

٤ ـ يقلّل الكوليسترول.

٥ ـ يساعد على التركيز ويثير الذكاء.

٦ ـ يقلّل احتمال الإصابة بأمراض القلب.

٧ ـ يذهب الغضب ويهدىء الأعصاب(١).

---

(١) الشاي الأخضر: ص١٠٨.

# إكليل الجبل

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ منبه عطري ومنشط للدورة الدموية.

٢ ـ مضاد للانتفاخات وطارد للرياح ومضاد للتشنج.

٣ ـ معرق.

٤ ـ مفيد في حالة التهاب المفاصل.

٥ ـ يستفاد منه في صنع العطور ومستحضرات الزينة صناعة الصابون والشامبو.

٦ ـ طارد للحشرات.

٧ ـ يستعمل كتوابل في بعض الأطعمة.

٨ ـ فاتح للشهية.

٩ ـ مدرّ للبول.

١٠ ـ يستعمل مغلي الأوراق لشفاء السعال.

١١ ـ يساعد مسحوق الأوراق الجافة مضافاً إليها زيت الزيتون على إلتئام الجروح.

١٢ ـ مقوي للجهاز العصبي.

١٣ ـ مقوي للقلب.

١٤ ـ مفيد للصداع والإجهاد والإرهاق العقلي والجسمي[١].

---

(١) الحكيم: ص١١٤.

# الخبيزة

الخبيزة نبات عشبي منها أنواع البري وتجنى للأكل وتستعمل في الطب، وأنواع تزرع لزهرها أو لأكل ورقها مطبوخاً، تنمو الخبيزة بكثرة في المروج والغابات وعلى جوانب الطرق، وقد اشتهرت منذ القديم بتحسين لون البشرة.

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ الخبيزة مفيدة في حالة السعال والنزلات الصدرية وفي حالة خشونة الصوت والصدر.

٢ ـ الخبيزة مدرّة للبول وتفيد في حالة حرقان البول.

٣ ـ تخزن أزهار الخبيزة بعد تجفيفها ويصنع من مسحوقها منقوع حار مسكن لآلام الحلق ويستعمل كغرغرة للبلعوم.

٤ ـ أوراقها مفيدة للجلد وتستعمل في صنع الكريمات الّتي تغذي البشرة وتزيل التجاعيد كما أنّها تستعمل في صناعة الصابون والشامبو.

٥ ـ تفيد في حالة وهن الأعصاب.

٦ ـ تفيد في تخفيف الإمساك حيث إنّها تليّن أغشية الأمعاء الغليظة.

٧ ـ عمل مغاطس بمغلي أوراق الخبيزة يلّطف احتقانات الرحم وغشاء المهبل.

٨ ـ الخبيزة من مجموعة النباتات الَّتي تقلّل من نشاط ديدان الإسكارس حيث أنَّها تشلُّ حركة الديدان الأمر الَّذي يتطلب إعطاء شربة مسهلة بعدها لإمكان طرد هذه الديدان من الأمعاء عند استعمال الخبيزة لهذا الغرض.

**ملاحظة:**

الخبيزة نبتة مغذية لكنَّها قد تثقل على معد بعض النَّاس وقيل أنَّها قد تساعد على تكوين الحصى الكلوي للأشخاص ذوي الكلى الضعيفة[١].

(١) الحكيم: ص١٢٤.

# اللحوم

تعتبر اللحوم من الأطعمة الأساسية في بناء الجسم الإنساني فقد ورد في الحديث عن رسول الله ﷺ: «اللحم ينبت اللحم»[(١)].

كما أنَّها من الأطعمة الَّتي تقوي الجسد وتساعده على الشفاء من بعض الأمراض فقد ورد عن رسول الله ﷺ: «أن نوحاً عليه السلام شكا إلى الله تعالى الضعف فأوحى إليه أن أطبخ اللحم باللبن فكلها فإنِّي قد جعلت القوَّة والبركة فيهما»[(٢)].

وقد ذكر الله تعالى اللحم في عِدادِ النعم الَّتي أنعمها على الإنسان فقال تعالى: ﴿وَٱلۡأَنۡعَٰمَ خَلَقَهَاۖ لَكُمۡ فِيهَا دِفۡءٞ وَمَنَٰفِعُ وَمِنۡهَا تَأۡكُلُونَ﴾ [النحل: ٥].

وقال تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِي سَخَّرَ ٱلۡبَحۡرَ لِتَأۡكُلُواْ مِنۡهُ لَحۡمٗا طَرِيّٗا وَتَسۡتَخۡرِجُواْ مِنۡهُ حِلۡيَةٗ تَلۡبَسُونَهَاۖ وَتَرَى ٱلۡفُلۡكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبۡتَغُواْ مِن فَضۡلِهِۦ وَلَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ﴾ [النحل: ١٤].

---

(١) طب المعصومين: ص٣٥٣.

(٢) المصدر نفسه.

وقال تعالى في تعداد النِعم الَّتي أنزلها على بني إسرائيل: ﴿وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ ٱلْغَمَامَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ ٱلْمَنَّ وَٱلسَّلْوَىٰ﴾ [البقرة: ٥٧].

السلوى يعني اللحم سُمي بذلك لأنَّه يُسلى به عن جميع الآدام ولا يقوم غيره مقامه، ثمَّ قال تعالى بعد ذلك: ﴿كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ﴾ [البقرة: ٥٧].

فعدّ اللحم من طيّبات الرزق[١].

كما ذكر الله تعالى أنَّ اللحم من جملة طعام أهل الجَنَّة فقال: ﴿وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ [الواقعة: ٢١].

وتكمن أهمية اللحوم في احتوائها على المواد الغذائية المتعددة والَّتي من أهمها:

«البروتينات» ففيها حوالي ٢٢ بالمئة من البروتيين، والبروتيين مواد مركبة معقدة تمتاز بها الحياة، فكل المخلوقات الحيّة من نبات وحيوان تنطوي أجسامها على هذه المادة، وهكذا الحال في جسم الإنسان، ولأنَّ الإنسان يطرح في كل يوم مقداراً من البروتيين فهو بحاجة إلى مواد جديدة لإعادة بناء الجسم.

وقد قام العالم «بوسكيه» بتجربة فريدة فقد غذّى بعض الضفادع ببروتيين من أصل نباتي وحيواني وتبيّن له أنَّ تغذية الضفادع بلحم حيواني ينتج نمواً أسرع، كما أنَّ فيها أملاح معدنية وبخاصة الفوسفور.

---

(١) النظام الصحي في الإسلام: للدكتور زهير الأعرجي.

واللحوم من الغذاء الَّذي يمدُّ الجسم بطاقة حرارية عالية مِمَّا يساعده على النشاط والمجهود العضلي.

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «مَنْ أصابه ضعف في قلبه أو بدنه، فليأكل لحم الضأن باللبن، فإنَّه يخرج من أوصاله كل داء وغائله، ويقوي جسمه ويشدُّ متنه (ظهره)»[١].

**أنواع اللحوم:**

(١) طب المعصومين: ص٣٥٥.

# لحوم الأنعام

وهي الغنم والبقر والماعز والجمل.

قال تعالى: ﴿ٱللَّهُ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلْأَنْعَـٰمَ لِتَرْكَبُوا۟ مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ [غافر: ٧٩].

وتُعرف هذه اللحوم باللحوم الحمراء.

ويُحذّر الأطباء من الإكثار منها لما تحويه من دهون مضرّة تُسبِّب الأمراض القلبية والشريانية، كما تسهم في إمكانية حدوث السرطان في الأمعاء الغليظة، وفي ارتفاع الكوليسترول في الدم.

ولهذا ينصح الأطباء بالإقلال من تناول اللحم الأحمر وباختيار اللحم الخالي من الدهون أي (الهبر).

عن رسول الله ﷺ أنّه قال: «إنّ الله اختار من كل شيء شيئاً ـ إلى أن قال ـ واختار من الغنم الضأن»(١).

وعنه ﷺ: «ولحم البقر داء وسمنها شفاء ولبنها دواء»(٢).

---

(١) مستدرك الوسائل: ج٣ ص١٠٥.

(٢) المصدر نفسه: ص١٠٦.

# لحوم الطير

كالدجاج، والديك، والعصافير المُحلّلة قال تعالى: ﴿وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ [الواقعة: ٢١]. وهي أسرع هضماً من اللحوم الحمراء.

عن الإمام علي عليه السلام: «الإوزُّ جاموس الطَّير، والدَّجاج خنزير الطَّير، والدُّراج حبش الطَّير، وأين أنت عن فرخين ناهضين ربتهما امرأة من ربيعة بفضل قوَّتها؟»[١].

عن السيَّاري رفعه، قال: إنَّه ذكرت اللُّحمان بين يدي عمر، فقال عمر: إنَّ أطيب اللَّحمان لحم الدَّجاج.

فقال أمير المؤمنين عليه السلام: «كلا، إنَّ ذلك خنازير الطَّير، وإنَّ أطيب اللُّحمان لحم فرخٍ قد نهض، أو كاد أن ينهض»[٢].

---

(١) الكافي، ج٦، ص٣١٢.
(٢) الكافي، ج٢، ص٣١٢، ح٢.

# لحوم السمك

قال تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا۟ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا۟ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى ٱلْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا۟ مِن فَضْلِهِۦ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [النحل: ١٤].

ويلاحظ في الآية أنَّه تعالى وصف لحم السمك بأنَّه «طرياً» لتفضيله على غيره من اللحوم القاسية، وللإشارة إلى أهمية اللحم الطازج دون غيره.

يُعتبر السمك من الأغذية العالمية المفيدة لكل البشر ولكل الأعمار فهو مصدر ممتاز من مصادر البروتيين، كما أنَّه غني بالفوسفور الَّذي يساعد على نمو العظام والأسنان وتنمية العقل والذكاء، كما أنَّه حاوي للكالسيوم وهو سهل الهضم وخفيف على المعدة، ويفيد النِّساء الحوامل، والمصابين باضطراب الذاكرة وضعفها، ويساعد العمود الفقري والأسنان على النمو كما أنَّه مساعد قوي على خفض «الكوليسترول» الخطير الَّذي يؤدِّي إلى أمراض القلب.

بل أنَّ له تأثيراً على رفع الاكتئاب لا سيَّما لدى النِّساء كما تقدم في بحث تأثير الطعام على النفس.

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «ومَنْ خشي الشقيقة فلا ينم حَتَّى يأكل السمك الطري صيفاً وشتاءً»[١].

وينصح الأطباء بتناول السمك مرتين في الأسبوع وفي بعض الرِّوايات أنَّ الإمام زين العابدين عليه السلام كان يأكل السمك في كل يوم أربعاء.

## تناول الأسماك يزيد من الرُّوح المعنوية:

ينصح الأطباء المتخصصون في التغذية الصحية بضرورة تناول الأسماك بكثرة، خاصة لهؤلاء الأشخاص الذين يعانون من السمنة، التي تسبب لهم الكثير من المشكلات النفسية، حيث تعمل الأسماك على زيادة حرق الدهون والقضاء على التوتر النفسي وزيادة الرُّوح المعنوية.

وأضاف الباحثون أنَّ الأسماك تحتوي على العديد من العناصر الغذائية المهمة للغاية ومن بينها «اليود». الذي يزيد من كفاءة الغدة الدرقية، ويزيد أيضاً من حرق الدهون. ويساعد على الحركة والنشاط.

كما تحتوي الأسماك على زيوت «أوميجا». التي تساعد أيضاً على رفع الروح المعنوية[٢].

## العلاج بزيت السمك:

قام الدكتور «سينور وزميله»، بدراسة على (١٥٣) مريضاً مصابين

---

(١) طب الإمام الرِّضا عليه السلام: ص٣٩.
(٢) الأبعاد الخفية، عدد ٥٢.

بارتفاع الدَّم مع اختلاطات قلبية عند البعض. وبعد المعالجة بزيت السَّمك لمدَّة شهرين انخفضت الغليسيريدات الثلاثية إلى مستواها السَّوي، وتبقى منخفضة طالما استمر المريض على تناوله.

وتشير الدراسات الحديثة أيضاً إلى أنَّ تناول زيت السَّمك أو وجبات من السَّمك الدهني يؤدِّي إلى الإقلال من تشكُّل الخثرات ـ الجلطات ـ في شرايين للجسم لأنَّ ذلك يؤدِّي إلى إطالة زمن النَّزف ونقص لُزُوجة الدَّم.

وقد أظهرت دراسة كرومهوت (١٩٨٥م) أنَّ معدل الوفيات بأمراض شرايين القلب كانت منخفضة جداً عند الذين يعتادون أكل السَّمك بالمقارنة مع أولئك الذين لا يتناولونه، وتبين لهم أنَّ تناول وجبة أو وجبتين من السَّمك أسبوعياً تلعب دوراً هاماً في الوقاية من احتشاء العضلة القلبية. كما أنَّ تناول السَّمك من قبل المُصابين بالاحتشاء أدَّى إلى انخفاض نسبة الوفيات عندهم في السنين التي تلت الإصابة.

وتُبيِّن الدراسات قلَّة إصابة سكَّان الإسكيمو بتصلُّب الشَّرايين، علماً بأنَّهم يتناولون السَّمك أضعاف ما يتناوله غيرهم، كما أنَّ نسبة حدوث احتشاء العضلة القلبية عندهم وعند اليابانيين أقلج بكثير من المجتمعات الغربية، وقد ثبت أنَّ تناول (٣٠غ) من السَّمك في الأسبوع يؤدِّي إلى الوقاية من مرض شرايين القلب إلاَّ أنَّه يجب تجنُّب السَّمك المقلي أو المملح.

ويقارن «ليف وديبر» بين الأسبرين وزيت السَّمك فيُبيِّن أنَّ للأسبرين تأثيراً واحداً في الوقاية من احتشاء القلب وهو تأثيره على الصفيحات الدموية. أما زيت السَّمك فيمارس دوره في الوقاية عن

الجلطة على عدَّة مستويات وبآليات مختلفة ممَّا يظهر أنَّ له منافع تفوق الأسبرين كما أكد «كريمر» فائدة زيت السَّمك في تخفيف الآلام المفصلية وعدد المفاصل المؤلمة وتيبس المفاصل عند المصابين بالتهاب المفاصل الرثواني، وذلك بسبب تأثيره على البروستاغلاندينات المسؤولة عن الألم والتهاب، كما يفيد في زيادة نشاط المريض وقدرته على الحركة.

وتَبيَّن للباحثين تحسُّن أعراض داء الصَّدف عند العديد من المرضى خلال شهرين من تناول (١٠) كبسولات من زيت السَّمك يومياً أو ما يعادل تناول وجبة من السَّمك الدُّهني وباحثون من النرويج أكدوا فائدة زيت السَّمك في معالجة التهاب الجلد التأتبي حيث ظهر تحسن واضح في الأعراض بعد تناوله لمدة (٢ ـ ٣) شهور.

وأظهرت دراسة أمريكية جديدة فائدة زيت السَّمك للمرضى المصابين (بدار رينو) حيث ظهر تحسن واضح في تحمل هؤلاء المرضى للبرد وخفت شدة الأعراض عندهم وذلك بسبب تأثيره الموسع للشرايين. كما تبين أنَّه علاج فعَّال للمصابين بالشَّقيقة ويكفي لذلك (٢ ـ ٤) كبسولة يومياً ولمدة (٦) أسابيع.

وفي عدد تشرين الأول من مجلة Chest الأمريكية نشرت توصيات مؤتمر علمي لباحثين في أمراض على الأقل، للوقاية من احتشاء القلب والأوعية كان منها:

١ ـ أوصى الباحثون بتناول (٣٠ ـ ٤٠غ) من السَّمك يومياً، أو تناول وجبتين من السَّمك أسبوعياً على الأقل، للوقاية من احتشاء القلب.

٢ ـ يخفض زيت السَّمك مستوى الغليسيريدات الثلاثية في الدَّم.

٣ ـ الجرعات العالية أو المتوسطة من زيت السَّمك تؤدِّي إلى نقص ضغط الدَّم عند المصابين بارتفاع الضغط الشرياني، أما آلية ذلك فما تزال مجهولة.

إنَّ تناول كميات متوسطة من السَّمك الدهني وجبتان في الأسبوع يؤدِّي إلى انخفاض نسبة الوفيات عند المصابين باحتشاء العضلة القلبية، وأخيراً تدلُّ أبحاث حديثة على أنَّ زيت السَّمك قد يُخفّف من حدوث الانسمام الحملي(١).

## الحكمة من تحريم السمك الخالي من الفلس:

من الثابت في الشريعة الإسلامية أنَّه يحرم أكل السَّمك إذا لم يكن على جسده «فلس».

وقد جاء في الأبحاث العلمية أنَّ الحيوانات البحرية تمتص أشعة ما فوق البنفسجية في جلدها ـ وهذه الأشعة تسبِّب الضرر ـ ما عدا نوع واحد من الحيوانات وهو ما كان عليه فلس، فإنَّه يمنع امتصاص الأشعة.

## التمر بعد السمك:

عن الإمام الصادق عليه السلام: «كان رسول الله ﷺ إذا أكل السَّمك قال: «اللَّهمَّ بارك لنا فيه، وأبدلنا به خيراً منه»(٢).

عن سعيد بن جناح عن مولى للإمام الصادق عليه السلام، قال: دعا عليه السلام بتمرٍ فأكله، ثم قال: «ما بي شهوةٌ، ولكنّي أكلت سمكاً، ثم

---

(١) موسوعة الإعجاز القرآني، ص٨٧٨.
(٢) الكافي، ج٦، ص٣٢٣، ح٢.

قال: من بات وفي جوفه سمكٌ لم يتبعه بتمراتٍ أو غسل، لم يزل عرق الفالج يضرب عليه حتى يصبح»[١].

## النهي عن الجمع بين البيض والسمك:

عن الإمام الرضا عليه السلام: ينبغي أن تحذر... أن تجمع في جوفك البيض والسَّمك في حالٍ واحدةٍ؛ فإنَّهما إذا اجتمعا ولَّدا القولنج، ورياح البواسير، ووجع الأضراس[٢].

## النهي عن إدمان أكل السمك:

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «أكل السَّمك، يذهب بالجسد»[٣].

## الاعتدال في أكل اللحوم:

إشارات النصوص الدِّينيَّة إلى ضرورة الاعتدال في تناول الطعام وعدم الإسراف في تناوله سواء من ناحية المواظبة على أكله يومياً أو الإفراط فيه حين الأكل.

فقد ورد عن الإمام علي عليه السلام: لا تجعلوا بطونكم قبوراً للحيوانات»[٤].

وعن الصَّادق عليه السلام: «كان علي عليه السلام يكره إدمان اللحم ويقول: إنَّ له ضراوة كضراوة الخمر»[٥].

---

(١) الكافي، ج٢، ص٣٢٣.
(٢) طب الإمام الرضا عليه السلام، ص٦٣.
(٣) الفردوس، ج١، ص٤٦٠، ح١٧٠٥ عن أبي أمامة.
(٤) طب المعصومين.
(٥) المصدر نفسه.

وحده من الناحية الزمنية أن يؤكل في كل ثلاثة أيَّام مرة، وأن لا يُترك فوق الأربعين يوماً.

في رواية عمَّار الساباطي قال: «سألت أبا عبد الله عليه السلام عن شراء اللحم فقال: في كل ثلاث، قلت: لنا أضياف وقوم ينزلون بنا وليس يقع منهم موقع اللحم شيء فقال: في كل ثلاث، قلت: لا نجد شيئاً أحضر منه ولو ائتدموا بغيره لم يعدّوه شيئاً، فقال: في كل ثلاث»[١].

وورد في حديث الإمام الصَّادق عليه السلام عن حق الزوجة على زوجها من ناحية طعام اللحم قال: «في كل ثلاثة، فيكون في الشهر عشر مرات لا أكثر من ذلك»[٢].

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «اللحم ينبت اللحم، ومَنْ تركه أربعين يوماً ساء خُلُقه ومَنْ ساء خلُقه فأذّنوا في أُذنه»[٣].

وعنه صلى الله عليه وآله: «مَنْ أتى عليه أربعون يوماً ولم يأكل اللحم فليقترض على الله عَزَّ وجَلَّ وليأكله»[٤].

يقول الدكتور القبَّاني: «حين تنعدم البروتينات ـ وهي موجودة في اللحم ـ يصبح المرء أشبه بحيوان مفترس، وقد حدثت مآسي كثيرة في معسكرات النازي خلال الحرب الأخيرة بسبب انعدام البروتينات في الأغذية المقدمة لهم»[٥].

---

(١) المحاسن: ص٤٧٠.
(٢) مهذب الأحكام: ج٢٥، ص٣٥٢.
(٣) طب المعصومين: ص٣٥٣.
(٤) طب المعصومين: ص٣٥٤.
(٥) الغذاء لا الدواء: ص٤٩٦.

ويعود السبب إلى منع الإكثار من تناول اللحم أنَّه يؤثر سلباً على جسد الإنسان وعقله وروحه وإليه تشير بعض النصوص منها:

عن النبي ﷺ: «لحم البقر داء ولبنها دواء، ولحم الغنم دواء ولبنها داء»(١).

## الحكمة من تحريم بعض اللحوم:

قال د. زهير بيطار: «إنَّ النوع الحيواني من الأحياء، وبسبب التشابه في البنية الجسدية وفيزيولوجيا الجسم وأعضائه، فإنَّه عرضة للإصابة بأمراض تختلف عن الأمراض التي تصيب النبات، ومن حيث المبدأ، فإنَّ بعض أمراض النوع الحيواني قد تكون قابلة للانتقال من فصيل إلى آخر بما فيه الإنسان، بسبب التشابه المذكور، وقد تختلف تجلياتها بين الفصائل المختلفة على الرغم من وحدة السبب، نتيجة لاختلاف في تفاصيل الوظائف وفيزيولوجيتها، ولقد أكد الطب حالياً على انتقال بعض الأمراض الميكوربية على النحو المذكور، كالسل البقري، والسالمونيلا، والتولاريميا، والبروسيلا والتوكسوبلاسما، وأمراض طفيلية كثيرة، ولا نستطيع النفي الأكيد لإمكانية انتقالات أُخرى قد تكون أشد خطراً من الأمراض الميكروبية، لكن لم يتوصل الطب إلى كشفها بعد.

من هنا نعلم وجهاً من الحكمة في حرمة لحوم بعض الحيوانات، فنجد أنَّ اللحوم المحرمة في جلها لحوم الحيوانات الآكلة اللحوم كغذاء وحيد لها، من برية أو طائرة مفترسة شاردة، كالسبع والهر والكلب والعقاب والنسر وما إليه، فهذه الحيوانات تعمل إمكانية مرتفعة للإصابة بالأمراض التي تغزو النوع الحيواني، وإمكانية حملها

---

(١) طب المعصومين.

ونقلها إلى الإنسان، خاصة إنَّها تأكل الجيفة مع ما يعني هذا مزيداً من تلك الاحتمالات.

ولما كانت إمكانية الضرر المحتملة في أي غذاء تتفاقم مع تزايد تناوله وكثرته، أصبح ممكناً فهم ذلك الإرشاد النبوي الآخر حول اللحوم «لا تجعلوا بطونكم مقابر للحيوانات» الذي يقتضي كراهية الإفراط في تناول اللحوم، وهذه قاعدة صحية مهمة لم يبق حولها غموض، بعدما تبيَّن للطب أثر اللحوم في زيادة الكولسترول والشحوم في الدم وما يتعلق بها من أمراض القلب والشرايين والضغط الشرياني، وما لهذه الأمراض من مضاعفات خطيرة على مجمل وظائف الجسم وأعضائه، وبعدما تبيَّنت علاقة هذا الإكثار بارتفاع الحامض البولي في الدم، وأنَّ للحوم فضلات استقلابية مرتفعة المقدار، تضع مزيداً من العبء على الكليتين، ولكن هذا الإرشاد لا يعني الامتناع عن أكل اللحوم لحاجة الجسم إليها، لذلك جاء الإرشاد من ناحية ثانية بكراهية الامتناع عنها زمناً طويلاً، فعن أبي عبد الله عليه السلام قال: «اللحم ينبت اللحم، ومن ترك اللحم أربعين صباحاً ساء خلقه»، والواضح هنا (أنَّ من طلع عليه أربعون صباحاً ولم يتناول اللحم وليس من لم يتناوله في الصباح أربعين يوماً، فاقتضت الإشارة). فالجمع بين القاعدتين يفيد صحة تناول اللحم وعدم الامتناع عنه، لكن دون الإفراط فيه.

والإرشاد الثالث حول اللحوم في كراهية تناولها «نيئة»، فلقد ثبت أنَّ طهي اللحوم ينقص من إمكانية انتقال ما قد تحمله من ميكروبات أو طفيليات، بعد أن عرف الإنسان عالم الميكروبات، وأسرار انتقال بعض الطفيليات إلى الإنسان بواسطة لحم الحيوان

المأكول. عن أبي عبد الله عليه السلام، قال: سألته عن أكل اللحم النيء، فقال: «هذا طعام السباع».

ومن هنا نفهم كذلك حرمة **«شرب الدم»**، فالدم لا يمكن طهيه على غرار اللحم، ولا بدَّ أن يشرب طازجاً، علماً أنَّ الدم هو الوسط الناقل لجميع السموم في جسم الحيوان، والحامل لمعظم الميكروبات التي قد يكون الحيوان مصاباً بها، ويشكل بعد الفصاد وسطاً مثالثاً لالتقاط الجراثيم وتكاثرها فيه بسرعة.

والحكمة ذاتها في حرمة الدم تصلح لفهم الحكمة من الطريقة الواجبة في تذكية الحيوان ذي النفس السائلة بذبحه من الوريد إلى الوريد في العنق، وتركه ينزف كل دمه، لأنَّ هذه العروق هي الأكبر والأقرب إلى القلب ممَّا يخلص جسم الحيوان من معظم الدم الذي في عروقه، وغني عن البيان ما للتذكية الشرعية بذكر اسم الله والتكبير والتوجيه إلى القبلة من مضمون روحي أخلاقي، يجرّد هذا الفعل من ظاهره الحيواني البشع في قتل القوي الضعيف، بدافع من غرائز الغاب، وجعله عملاً هادفاً منضبطاً بالإذن الإلٰهي للإنسان بتضحية الحيوان المحلل، ضمن حدود الحاجة التي يقتضيها غذاؤه لأجل بقائه، وتحت هذا السقف نفهم حرمة الصيد لغير حاجة الطعام، حيث يكون قتل الحيوان لغير هذه الحاجة قتلاً غرائزياً حيواني الطابع، ومرفوضاً، فضلاً عمَّا لهذا المنع من قيمة كبرى في حفظ الثروات الحيوانية في بلاد المسلمين.

وفي معرض الكلام عن حرمة الدم نذكر حرمة تناول **«الطحال»** هو العضو الذي ينظف الدم من كروياته الهرمة والتالفة، إما بحكم انتهاء أمدها، أو بحكم موتها من أثر ضار يقع عليها، وهو في جله

دم، وهذا عبَّر عنه الخبر التالي، قال أمير المؤمنين عليه السلام: «لا تأكلوا الطحال فإنَّه بيت الدم الفاسد، واتقوا الغدد من اللحم فإنَّه يحرِّك عرق الجذام».

فهذا التعبير «بيت الدم الفاسد»، أفضل تعبير عن الحقيقة التي ذكرناها والتي عرفها الطب حديثاً كوظيفة مهمة من وظائف الطحال في كنس كريات الدم الفاسدة على النحو المذكور، ممَّا يجعله يحتوي على كل ما يحمله الدم من عوامل المرض أو من آثاره.

وأما «**الغدد**»، فقد عبَّر عنها الخبر ذاته، وهي الغدد اللمفاوية التي هي موضع دفاعي عن الجسم ضد الميكروبات، لذلك فهي تتضخم عند حصول الغزو الميكروبي، وقابلة لأن تكون موبوءة بكثير من الميكروبات، كالسل والجذام وغير ذلك، فهذا القابلية خاصة بها تفوق باقي أجزاء اللحم، لذا كان الإرشاد إلى عدم تناولها.

على أنَّ هناك حالات لا حصر لها سبقت التربية الإلٰهيَّة، معرفة الإنسان الذاتية التي قصرت عن معرفة وكنه الحكمة التي انطوت عليها إلاَّ بعد قرون كثيرة، ولا يفوتنا هنا ذكر حرمة لحم الخنزير، الذي حرمته الشرائع الإلٰهيَّة منذ أقدم العصور في شريعة موسى عليه السلام ثم شريعة محمد صلى الله عليه وآله، فلقد علم الطب الحديث أنَّ هذا الحيوان مستودع للكثير من الطفيليات التي تنتقل إلى الإنسان عن طريق لحمه، ولعلَّ سر ذلك في ميله الغريزي ءلى القذارة في عادته السلوكية والغذائية، ويشابهه في هذا الجرذ والفئران المحرَّمة اللحم أيضاً، بل إنَّ الحيوانات اللاحمة المذكورة سابقاً، كلها لا تتقي القذارات في نمط غذائها، خلافاً للكثير من الحيوانات العاشبة المحللة اللحوم.

ولا معنى للقول هنا، بأنَّ طهي اللحوم يخلصها من الكثير ممَّا قد تحمله، لأنَّ المنطق السديد يقتضي اجتناب المآكل التي يحتمل وباؤها، وتجنب أكل الحيوان الذي لا يتقي القذارات بسبب تأثر لحمه بنوع غذائه، والحال في هذا كحال الذي يعمد إلى ماء المستنقعات الآسنة فيغليها ليشربها، بينما ماء النبع القراح متاح له، فما دامت مصادر الغذاء النظيفة المأمونة موفورة، فإنَّ المنطق السديد، والذوق السليم يقضيان بضرورة تناولها واجتناب تلك، ومن المعلوم كيف أنَّ لحم الخنزير يبقى سبباً لنقل أمراض للإنسان.

وفي سياق الكلام عن طبيعة غذاء الحيوان وعلاقته الظاهرة في حلية لحمه، نذكر مثالاً أشد وضوحاً عليها، فيما يُسمَّى بالدجاج الجلالة، أي الدجاج الذي تناول البراز، فالدجاج محلل اللحم كما هو معلوم، لكن إذا تناول البراز حرم حتى يبرأ من أثره، والبرء يكون بانقضاء زمن محدد شرعاً على بدء امتناعه عن تناول الغائط. فلا عجب، لأنَّ الغائط يحتوي على الكثير من الجراثيم التي قد يكون بعضها مرضياً للإنسان، فتنتقل إلى لحم الدجاج وحتى بيوضه كالسالمونيلا، حتى إذا مضى عليه زمن محدد تعافى، دلَّ إمَّا على عدم تلوثه أو على برئه إن كان قد تلوَّث.

ومثل هذا يُقال عن حرمة أكل الحشرات والخبائث، فبعضها كالأفاعي والتماسيح تلتهم الحيوانات والجيف، وبعضها يتناول القذارات ويعيش على أنقاضها، ولعلَّ أجسامها تحتوي على عوامل أُخرى مؤذية.

وتحت العنوان نفسه نشير إلى حرمة تناول الرخويات التي لا

فلس لها من حيوانات الماء، ولعلَّها لأنَّها تلتهم القذارات حتى أنَّ بعضهم وصفها بأنَّها قاذورات البحار[١].

## فوائد في تناول اللحم:

١ ـ أجود اللحم ما أُخذ من الفخذ والأصلاب والضلوع الخلفية.

وفي الخبر: «كان النبي ﷺ يحب الذراع والكتف، ويكره الورك لقربها من المبال»[٢].

وعن الرِّضا عليه السلام: «اشتر لنا من اللحم المقاديم، ولا تشتر المآخير، فإنَّ المقاديم أقرب من المرعى وأبعد من الأذى»[٣].

٢ ـ أجود اللحم ما كان صغيراً فقد ذكر لحم الطير عند الإمام علي عليه السلام فقال: «أطيب اللحم لحم فرخ»[٤].

٣ ـ عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «القديد «أي اللحم المُجفّف» لحم سوء، وإنَّه يسترخي في المعدة، ويهيج كل داء، ولا ينفع من شيء بل يضرّه»[٥].

٤ ـ من المستحسن جداً أن يجمع الإنسان بين اللحوم والخضراوات.

٥ ـ يجب عدم تمليح اللحم المشوي قبل الشوي، وذلك لأنَّ

---

(١) مجلة نور الإسلام عدد ٨١ ـ ٨٢، ص٣٨.
(٢) طب المعصومين: ص٣٥٤.
(٣) طب المعصومين: ص٣٥٨.
(٤) طب المعصومين: ص٣٥٨.
(٥) طب المعصومين: ص٣٥٦.

قسماً كبيراً من الحديد يخرج منه، وهذا ما نراه من تساقط قطرات الماء من اللحم المشوي، فليكن التمليح بعد الشوي نعم من المستحسن مسح اللحم قبل شيه بزيت الزيتون.

لتناول اللحم طرقاً عديدة:

١ ـ الشيّ وهو أفضل الطرق لأنَّه يحافظ على بقاء المواد الغذائية.

٢ ـ القلي.

٣ ـ السلق وهو يفقد الكثير من المواد الغذائية إلاَّ أنَّه يساعد على سرعة الهضم.

وأما تناول اللحم نيّاً فله مضار كثيرة لانتقال الجراثيم الحيّة إلى الإنسان ولذا سُئل الإمام الصادق عليه السلام عن أكل اللحم النيّ فقال: «هذا طعام السباع».

# النباتيون

يميل بعض النَّاس إلى الاقتصار في طعامهم على نبات الأرض دون اللحوم الحيوانية ويُعرفون بـ«النباتيين». والنباتية ليست من البدع المُستحدثة في عالم التغذية، إذ أنَّ بدء ظهورها يعود إلى ما قبل الميلاد بأكثر من ٢٥٠ سنة، وعلى مرّ التاريخ عُرف بعض العظماء باتباعهم لنظام الغذاء النباتي، منهم: سقراط، تولستوي، برنادشو أبو العلاء المعرّي، جان جاك روسو، غاندي.

واليوم، نجد أنَّ تحولاً كبيراً حوّل اتجاه النَّاس إلى الغذاء النباتي، وما زال هذا الاتجاه يتوسع بين الأطباء وعامة النَّاس.

وللتحول إلى الغذاء النباتي أسباب متعددة، فمنها ما هو روحي وأخلاقي، ومنها ما هو صحي.

## ضرر أكل اللحم:

ويستدل النباتيون على صحة طريقتهم في الغذاء بالأمور التالية:

**أولاً**: إنَّ الإنسان يكتسب الصفات السيئة من طبائع الحيوانات كما تحدثنا عن ذلك في فصل «تأثير الطعام على الإنسان».

**ثانياً**: إنَّ أكل اللحوم يترك في الجسم سموماً كثيرة نتيجة لوجودها في لحم الحيوانات.

فعند الذبح وقبله مباشرة تتغير الكيمياء الحيوية لدى الحيوان المذبوح تغيّراً عميقاً، يؤدّي إلى إفرازه للهرمونات المركزة ومواد ثانوية أخرى تتحلل في كل جسمه وتسمم لحمه تماماً.

لقد أصبحت الآن حقيقة معروفة أنَّ المشاعر والأحاسيس يمكن أن يتمخض عنها كيمياء حيوية كثيرة تسبب التغير في كيمياء الجسد وخاصة في إفراز الهرمونات في الدم. إنَّ أجسامنا تصبح قابلة للإصابة بالمرض في أوقات الغضب الشديد أو الخوف والحيوانات ليست أقلّ من الإنسان حيث تحدث لها تغير عميق في الكيمياء الحيوية في أوقات الخطر. إنَّ مستوى الهرمونات في دم الحيوانات وخاصة هرمون الأدرينالين يتغير جذرياً عندما يشاهدون الحيوانات الأخرى تموت من حولهم وهم يحاولون النجاة عبثاً من أجل الحياة والحرية.

هذه الكمية الكبيرة من الهرمونات تبقى في اللحوم وبعد ذلك تصبح سموماً للأنسجة البشرية وتزعج العقل أيضاً. وبالنسبة لمؤسسة الغذاء الأمريكية تقول أنَّ لحوم الحيوانات الميتة مشبعة بالدم السام والمواد الأخرى الثانوية الضائعة والمواد الكيماوية التي إذا وجدت تسبّب السرطان. ومن هنا نفهم الحكمة في كراهية ذبح الحيوان مقابل حيوان آخر ينظر إليه ففي الخبر أنّ النبي ﷺ: «أمر أن تحدّ الشفار وأن توارى عن البهائم»[١].

---

(١) مهذب الأحكام: ج٢٣ ص٩٨.

وعن الإمام علي عليه السلام: «لا تُذبح الشاة عند الشاة ولا الجزور عند الجزور وهو ينظر إليه»[١].

إنَّ الحيوانات التي دأبت على أكل النجاسات والمستقذرات من الأُمور من مثل مخلفات إخراج الحيوانات الأُخرى تُسمَّى **«الجلالة»** وأكلها يؤثر على الإنسان ولذا جاء في الحديث الوصية بضرورة حبس الحيوان الجلال، وعلفه بالغذاء الطاهر لفترة تتناسب مع حجمه حتى تزول ما به من نجاسات، ويعود إلى حالة من النظافة والطهر تطيب نفس الإنسان السوي معها بأكله وشرب لبنه بلا ضرر أو ضرار.

رُوي عن علي عليه السلام أنَّه قال: «الناقة الجلالة تحبس على العلف أربعين يوماً، والبقرة عشرين يوماً، والشاة سبعة أيام، والبطة خمسة أيام، والدجاجة ثلاثة أيام، ثم تؤكل بعد ذلك لحومها، وتشرب ألبان ذوات الألبان منها، ويؤكل بيض ما يبيض منها»[٢].

وفي زماننا قام موقف يشابهه تماماً أجبر فيه الإنسان الحيوان على أكل النجاسات والمستقذرات، فأصابه من الأمراض المستعصية ما انتقل إلى الإنسان عن طريق الطعام، وحمل إلى السلالات بالميراث، بل وانتقل إلى أعداد من الحيوانات الأليفة والبرية إمَّا عن طريق الطعام أو المخالطة، وكان السبب في ذلك هو الشره الشديد للمكسب السريع، وعدم المبالاة بأخطار مخالفة الفطرة التي فطر الله المخلوقات عليها.

ففي العقود المتأخرة من القرن العشرين تفتقت أذهان بعض الشياطين عن فكرة تغذية كل من الأغنام والماشية والدواجن بفضلات

---

(١) المصدر نفسه: ص١٠١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٢/٢٤٩.

ذبح الحيوانات من الدماء، والشحوم والأحشاء ومساحيق العظام بالإضافة إلى أعداد من الهرمونات طمعاً في زيادة انتاجها من اللحوم والألبان والبيض.

وفي نوفمبر ١٩٨٦م فوجئت بريطانيا ـ ومن بعدها العديد من الدول الأوروبية ـ بانتشار عدد من الأمراض المستعصية في تلك الحيوانات التي غذيت بالبروتينات الحيوانية، وقد فطرها الله تعالى على أكل الأعشاب والحبوب النباتية.

وكان من أخطر هذه الأمراض ما عرف باسم «مرض جنون البقر» (Mad cow Disease- Buvine spongiform Encephalopathy or B.S.E).

وهذا المرض يهاجم مخ الحيوان فيدمره تدميراً بتحويله إلى حالة إسفنجية منخربة ومتآكلة، فيفقد السيطرة على ذاته وحركاته ويهيج هياجاً شديداً حتى الموت.

وقد ثبت انتقال هذا المرض إلى أكلى لحوم وألبان تلك الحيوانات المصابة وإلى السلالات التي أنتجتها، ممَّا اضطر السلطات في أوروبا إلى إصدار القرار بحظر استخدام البروتينات الحيوانية في تغذية كل من الماشية والأغنام والدواجن، وذلك في سنة ١٩٨٨م، وبإعدام جميع الحيوانات المصابة ممَّا أدَّى إلى خسائر مادية فادحة، ففي الفترة من نوفمبر ١٩٨٦م حين تمَّ تشخيص مرض «جنون البقر» لأوَّل مرَّة إلى إبريل ١٩٩١م تمَّ إعدام أكثر من ستة وعشرين ألف رأس من البقر المصاب(١).

**ثالثاً**: إنَّ تركيب أسنان الإنسان ومعدته تدلُّ على أنَّه من فصيلة آكلي النبات، فليس له سوى أربعة أنياب صغيرة أمَّا سائر أسنانه فهي

(١) الإعجاز العلمي: ج٢، ص٩٠.

قواضم وطواحن كبقية الحيوانات النباتية، أمَّا معدته فهي أقل غنى بالعضلات من الحيوانات آكلة اللحم.

**رابعاً**: إنَّ أمعاء الإنسان طويلة كما هو الشأن في الحيوانات النباتية لأنَّ طول الأمعاء ضروري لعملية الامتصاص والحركات الستدارية المتوالية لطرح الخضار، وهذا بخلاف أمعاء الحيوانات آكلة اللحم فإنَّ أمعائها قصيرة[١].

**خامساً**: إنَّ معدل الوفيات عند النَّاس الَّذين يعيشون على اللحوم أكثر مِمَّن يعيشون على النبات، وقد قام الدكتور «نيوبرك» بتغذية مجموعة من الحيوانات باللحوم ومجموعة أخرى بالنبات، فنمت المجموعة الأولى بسرعة وأصبحت كبيرة إلاَّ أنَّها بعد ثلاثة أشهر أُصيبت بتلف الكلاوي وماتت بينما عاشت الحيوانات الأخرى بصحة جيدة[٢].

**سادساً**: في الأغذية النباتية فائض قلوي يلعب دوراً هاماً في الوقاية من الإصابة بالسرطان وذلك في الأغذية اللحمية الَّتي تولّد رواسب تؤدِّي إلى التسمم والإصابة بالسرطان[٣].

لقد أظهرت الدراسات الحديثة الَّتي أجريت على خمسين ألف شخص نباتي نتائج هزَّت أواسط أبحاث السرطان. فالأبحاث أظهرت بوضوح أنَّ هذه الجماعة لديها معدل قليل من الإصابة بالسرطان. كل أنواع السرطان حدثت بمعدل منخفض تماماً بالمقارنة مع جماعة أخرى في نفس السن ومن نفس الجنس.

---

(١) الغذاء لا الدواء: ص٢٠.
(٢) العلاج بعشب القمح: ص٨١.
(٣) النباتيون ومنهجهم في التغذية: ص١٧.

إذاً لماذا يصاب آكلي اللحوم بالسرطان بمعدل أكبر؟ السبب الرئيسي ربَّما يكون الحقيقة الَّتي مؤداها أنَّ لحوم الحيوانات الَّتي يمرُّ عليها عدد من الأيَّام تتحوَّل تلقائياً إلى اللون الأخضر القاتم الَّذي يسبّب المرض. وتحاول صناعة اللحوم أن تخفي الألوان عن طريق إضافة النيترات والنيتريت ومواد حافظة أخرى. هذه المواد تجعل اللحوم تبدو حمراء ولكن في هذه السنوات الحديثة ظهر العديد منهم على أنَّه من مسبّبات السرطان.

يقول الدكتور وليام لجنيسكي: وهو باحث في السرطان في المعمل القومي في أوكاريدج في تينسي (إنَّني لا أطعم حَتَّى قطتي بالطعام المشبع بالنيتريت).

وعلاوة على ذلك نجد أنَّ العلماء الإنكليز والأمريكان الَّذين درسوا البكتريا المعوية لآكلي اللحوم وبالمقارنة مع النباتيين وجدوا أنَّ هناك اختلافات هامة. فالبكتيريا في أمعاء الشخص الَّذي يتناول اللحوم تقوم بردّ فعل مضاد للعصارات الهضمية فتنتج مواد كيماوية تسبّب السرطان. ربَّما هذا يوضح لماذا يوجد سرطان الأمعاء بكثرة بين الأشخاص الَّذين يتناولون اللحوم في العديد من المناطق مثل أمريكا الشمالية وأوروبا الغربية بينما نادراً ما نجد ذلك في الدول النباتية مثل الهند. وفي الولايات المتحدة الأمريكية على سبيل المثال نجد أنَّ سرطان الأمعاء هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً بعد سرطان الرئة. والاسكتلنديين الَّذين يأكلون لحم الأبقار أكثر بـ ٢٠٪ عن الإنكليز لديهم واحد من أعلى معدلات الإصابة بمرض سرطان الأمعاء»[(١)].

يضاف إلى ذلك كله أنَّ هضم النباتات أسهل كثيراً من هضم

---

(١) الغذاء والفكر: ص٢٢.

اللحوم فالغذاء النباتي المؤلف من الخضار والفواكه والحبوب وبعض منتجات الحليب، يهضم بسرعة تزيد مرتين أو ثلاث مرات عن سرعة هضم اللحوم، وبفضل سهولة الهضم وسرعته ينجو الجسم من التعب، ولا يفقد جانباً كبيراً من قواه لتأمين وظيفة واحدة من وظائفه. إنَّه ـ إذا ذاك ـ يكون حرّاً للقيام بالمهام الأخرى، كما يستطيع أن ينشط الإنسان إلى العمل رائق الذهن بعد نصف ساعة من غذائه، بينما يطرأ على اللحم والسمك الفساد والتفسخ في الجهاز الهضمي المملوء بالجراثيم، فتنشأ عن ذلك التخمرات المعوية الَّتي لا يعرفها النباتيون، وقد لوحظ أنَّ تندب الجروح وإلتئامها أسرع لدى النباتيين منه لدى أكلي اللحوم، لأنَّ أجسام هؤلاء تكون غنية بالسموم والنفايات الحيوانية الَّتي لا يمكن طرحها كاملة، ولهذا يتعرضون للأمراض كالروماتزما والآفات الكبدية وتصلب الشرايين والإمساك.

ولئن أباح الغربيون لأنفسهم تناول اللحوم، فذلك لحاجتهم القصوى إلى الطاقة الحرارية الزائدة في بلاد قلَّما تسطع الشَّمس فيها، بينما تقدم الشَّمس لنا ـ في الشرق ـ قسطاً كبيراً من الطاقة والحرارة تغنينا عن تداركها عن طريق اللحوم. صحيح أنَّ اللحوم مادة حيوية منشطة، إلاَّ أنَّها ـ للأسف ـ تجعل الإنسان سريع الغضب، مندفعاً، بعيداً عن حدود «النباتيين» وحسن تقبلهم للحياة.

وأخيراً. . . فإنَّ علماء الحيوان أنفسهم يقولون إنَّ الغذاء النباتي يزيد القوَّة، ويساعد على إطالة الحياة، ودليلهم على ذلك حياة الحيوانات آكلة الأعشاب فهي أقوى الحيوانات وأطولها عُمراً»[١].

---

(١) الغذاء لا الدواء: ص٢٢.

**قد يُقال:** أنَّ النبات لا يحتوي على كافة المواد الضرورية لبناء الجسم، وخاصة البروتينات.

**الجواب:**

لقد أثبتت الدراسات أنَّ ورق النبات وحده يحتوي على جميع العناصر لحياة الإنسان، ويكفي أن نقول: إنَّ القمح وحده يحتوي على ست عشرة مادة تدخل في تركيب الجسم البشري، كما أنَّ الصويا من أغنى النباتات بالبروتيين، والبطاطا أيضاً تحتوي على ٢٪ من البروتيين وبمقدورها أن تمدُّ العمَّال الَّذين يعملون في الأعمال الشاقة بالصحة الجيدة لمدَّة ثلاثة أيَّام.

وقد أثبت العالم «ماجندي»: إنَّ الكلاب الَّتي تتغذى بالخبز الأبيض والنخال تعيش أكثر من الكلاب الَّتي تتغذى بالخبز الأبيض، فقط لأنَّ الخبز الأبيض قليل التغذية ويحدث إمساكاً.

والعضلات لا تقوى بأكل اللحم بل بأكل الخبز والأدهان.

فكان اليونانيون يهيئون شبانهم للمصارعة بقصرهم منذ نعومة أظفارهم على التغذي بالتين والجوز والجبن والخبز الخشن.

وفي فرنسا أشدّ الرِّجال هم الَّذين يفضلون التدبير النباتي على غيره.

وفي روسيا يشتغل العمّال ١٦ ساعة متواصلة ولا يأكلون إلاَّ النباتات والجبن والخبز الأسود.

قال: وفي القطر المصري يتغذى العمّال بالشمام والبصل والفول والعدس والذرة، وهم أشداء أقوياء.

وفي الولايات المتحدة لم يعمل السكة الحديدة الَّتي تخترق

البلاد إلى الأوقيانوس إلاَّ العمَّال الصينيون، وهم لا يتغذون إلاَّ بالأرز، وسكان جبال هملايا أشداء أقوياء، ولا غذاء لهم إلاَّ الأرز. ويوجد قبائل هندية تقطع في اليوم من ١٥ إلى ٢٠ فرسخاً، وذلك في مدة ثلاثة أسابيع متواصلة وهي لا تتغذى إلاَّ بالأرز.

هذه كلها أدلّة تبرهن على أنَّ التدبير النباتي يكسب العضلات قوَّة.

ومن المعروف أنَّ «غاندي» كان يعيش على الثمار والخضراوات فقط وكانت حيويته دافقة وصحته جيدة، ولم يضف إلى غذائه لبن الماعز إلاَّ بعد تقدّمه في السن.

## النباتيون أنواع:

هناك فئات عديدة من النباتيين وهي كما يلي:

١ ـ النباتي المتشدّد وهو الَّذي يأكل الأطعمة النباتية، من غير أن يخالطها أي أثر للحوم ومنتجاتها حَتَّى البيض والجبن والحليب.

٢ ـ النباتي اللبني وهو الَّذي يسمح لنفسه بتناول الحليب ومشتقاته.

٣ ـ النباتي البيضي وهو الَّذي يضيف البيض إلى طعامه.

٤ ـ النباتي السمكي هو الَّذي يضيف إلى طعامه السمك والأطعمة البحرية ولكنَّه لا يأكل الدواجن واللحم.

# العسل

يكفينا في العسل ما ورد من قوله تعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ۝٦٨ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ۝٦٩﴾ [النحل: ٦٨-٦٩].

قال د. القدسي: «تأملوا قول الله سبحانه وتعالى في الآية التي يتحدث فيها عن النحل سبحانه في سورة النحل ﴿ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ۝٦٩﴾ [النحل: ٦٩]، فقد جاء العلم الحديث وأثبت بأنَّ العسل ليس هو الشراب الوحيد الذي يخرج من بطون النحل، فلو كان العسل هو الشراب الوحيد الذي يخرج من بطن النحلة، لكان الله سبحانه وتعالى قال يخرج من بطونها عسل مختلف ألوانه في شفاء للناس، لكن المعنى الموجود في الآية أكبر وأشمل، وأعظم من تحديده في شراب واحد هو العسل، فقد أثبت العلم أنَّ العكبر يخرج من بطن النحلة، وكذلك سم النحلة يخرج من بطن النحلة، وكلاهما سائل يمكن أن يشرب، وكلاهما أيضاً عظيم مبارك وفيه شفاء للناس

وكذلك يخرج الشمع من بطن النحلة وفيه شفاء للناس وأخيراً يخرج غذاء ملكات النحل، وفيه شفاء للناس.

وتأملوا قوله تعالى في كلمة مشارب التي ذكرتها سورة يس، فهذه الآية تتحدث عن مشارب متنوعة تخرج من بطون الأنعام أيضاً وفيها منافع كثيرة في هذه الآية أيضاً ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُم مِّمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَآ أَنْعَـٰمًا فَهُمْ لَهَا مَـٰلِكُونَ ﴿٧١﴾ وَذَلَّلْنَـٰهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ ﴿٧٢﴾ وَلَهُمْ فِيهَا مَنَـٰفِعُ وَمَشَارِبُ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾﴾ [يس: ٧١-٧٣] ولاحظوا في الآية الأخيرة كيف عطف الله سبحانه وتعالى كلمة منافع على كلمة مشارب لأنَّ هذه المشارب وليس الشراب الواحد كما ترون، من جنس المنافع، ففي اللغة إذا عطفنا شيئاً على شيء فهذا يدلُّ على أنَّه من نوعه ومن جنسه، فهذه المشارب ومنها اللبن واللبا، فيها منافع عظيمة للإنسان ولا تعد ولا تحصى، كما سنرى في هذه القسم من الموسوعة، ولذلك جاء ختام الآية متناسباً جداً مع المعنى، فختمها الله سبحانه وتعالى بقوله ﴿أَفَلَا يَشْكُرُونَ﴾ [يس: ٣٥]، وتأملوا أيضاً قول الله سبحانه وتعالى في اللبن، وأنَّ اللبا جزء من اللبن، لأنَّه يخرج في بداية خروجه بعد الولادة ويكون ممزوجاً باللبن أيضاً، حتى أنَّهما يشبهان بعضهما في الطعم واللون والرائحة واللمس والقوام.

فتأملوا قوله تعالى في سورة النحل ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِى ٱلْأَنْعَـٰمِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِى بُطُونِهِۦ مِنۢ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِّلشَّـٰرِبِينَ ﴿٦٦﴾﴾ [النحل: ٦٦][1].

فالعسل من الأغذية الكاملة والمكافحة لكافة الأمراض، ولذلك كان غذاء ودواء منذ القدم.

---

(١) اللباء: ص٣٠.

عن النبي ﷺ: «عليكم بالعسل، فوالَّذي نفسي بيده ما من بيت فيه عسل إلاَّ وتستغفر الملائكة لذلك البيت، فإن شربه رجل دخل جوفه ألف دواء وخرج عنه ألف داء»[(١)].

عن النبي ﷺ: «من شرب العسل في كل شهر مرة، عوفي من سبع وسبعين داء»[(٢)].

عن أمير المؤمنين عليه السلام: «العسل شفاءٌ من كلِّ داء ولا داء فيه، يقلُّ البلغم ويجلو القلب»[(٣)].

عن الرِّضا عليه السلام: «إنَّ الله تعالى جعل البركة في العسل، وفيه شفاءٌ من كلِّ الأوجاع، وقد بارك عليه سبعون نبيّاً»[(٤)].

## فوائد العسل:

**١ ـ العسل والجهاز التنفسي**: العسل علاج ممتاز لأمراض المسالك التنفسية والتهاب القصبات الهوائية ونوبات السعال والربو والرشح والالتهابات الحادة في الأنف والجيوب الأنفية وتحسس الجهاز التنفسي.

**٢ ـ العسل والجهاز الهضمي**: العسل يلغي تأثير الحموضة الزائدة في المعدة الَّتي تؤدِّي غالباً إلى الإصابة بقرحة المعدة أو الاثني عشر. ويعمل أيضاً على إزالة الأعراض المصاحبة لها مثل الشعور

---

(١) طب المعصومين: ص٢٩١.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) طب المعصومين: ص٢٩٢.
(٤) طب المعصومين: ص٢٩٣، و٢٩٤.

بالغثيان والقيء والحرقة والحموضة. كما أنَّ تناول ملعقة من العسل مذابة في كوب ماء دافىء صباحاً يساعد على التخلص من الإمساك.

٣ ـ **العسل وصحة الطفل**: تحتوي أنسجة الطفل عند ولادته على كمية من الحديد تكفيه ثلاثة أشهر فقط ولما كان لبن الأم فقيراً بالحديد فإنَّ إعطاء الرضع ملعقة عسل يومياً اعتباراً من الشهر الرابع يفيده للوقاية من الكساح وفقر الدم وقد لوحظ أنَّ الرضع الَّذين يتغذون بالعسل لا يصابون بالمغص المعوي إلاَّ نادراً وذلك بسبب أنَّ السرعة الَّتي يمتص بها العسل لا تترك مجالاً لحدوث أيَّ تخمر بالأمعاء. كما يعمل العسل على تسهيل خروج أسنان الطفل وذلك عن طريق مزج قليل من العسل بعصير الليمون ثمَّ تدليك لثّة الطفل بهذا المزيج.

٤ ـ **العسل والتبول اللاإرادي**: يعطي الطفل ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة فتعمل على تسكين الجهاز العصبي عند الطفل وتمتص الماء الزائد وتحتفظ به طوال فترة النوم وبهذه الطريقة تخفف الأعباء قليلاً وتريح الكلى.

٥ ـ **العسل والكبد**: يعمل العسل على زيادة مخزون الكبد من الجليكوجين وينشط عملية التمثيل الغذائي في الأنسجة وتدل التقارير الطبية أنَّ الانتظام في تناول وجبات العسل يومياً يساعد في شفاء المرضى المصابين بالتهاب الكبد المزمن والتهاب المرارة.

٦ ـ **العسل والأعصاب**: العسل المذاب في الماء الدافىء علاج ناجح للأمراض العصبية مثل الصداع والأرق والتهيج العصبي ويعتبر العسل أفضل منوم على الإطلاق وذلك بتناول ملعقة كبيرة قبل النوم.

٧ ـ **العسل والجمال**: العسل يغذي الجلد ويحفظ حيويته ونضارة الوجه وقوَّة الشعر وجماله ولمعانه.

ومن الفوائد الأخرى للعسل أنَّه يعالج التهاب الفم واللِّسان والحروق والروماتيزم وتشنجات العضلات. كما أنَّه يقوي القلب ويعيد تركيب الدم إلى طبيعته ويزيد نسبة الهيموجلوبين كما يستعمل للوقاية من الإصابة بالأورام السرطانية ويساعد الجسم على طرح السموم ويمد الجسم بالطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه[١].

---

(١) الحكيم: ص٢٢٠.

# السكنجبين

وهو مزيج بمقادير محلولة من خلّ العنب أو خلّ التفاح مع نسبة مقابلة من العسل ويمزجان بالماء الصافي.

وكانت العرب تصفه لمن به صداع في جبينه فيُسكن فيُقال: سكن جبينه وعلى مرّ الأيَّام قيل: سكنجبين.

# الحليب

وهو المذكور في الرّوايات «باللبن» وأمّا اللبن فيُقال له: «اللبن الرائب» لإضافة الروبة إليه، وهو مذكور في القرآن وموصوف أنّه شراب خالص سائغ للشاربين قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ [النحل: ٦٦].

وهو غذاء كامل خالص من الشوائب، سائغ طيب المذاق يحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للجسم.

عن النبي ﷺ: «عليكم بألبان البقر فإنّها تخلط (ترعى) من كل شجرة»[١].

عن أبي الحسن الأصبهاني: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فقال له رجل وأنا أسمع: جعلت فداك! إنّي أجد الضّعف في بدني.

فقال له: «عليك باللّبن؛ فإنّه ينبت اللّحم، ويشدُّ العظم»[٢].

---

(١) طب المعصومين: ص٣٤٩.

(٢) الكافي، ج٦، ص٣٣٦.

عن رسول الله ﷺ: «تداووا بألبان البقر؛ فإنِّي أرجو أن يجعل الله شفاءً؛ فإنَّها تأكل من الشَّجر[1]».

عن أمير المؤمنين عليه السلام: «حَسْو اللبن ـ أي شربه شيئاً بعد شيء ـ شفاءٌ من كلِّ داء، إلاَّ الموت»[2].

قال د. القدسي: «هل تعلمون أنَّه لو أكلت الأبقار والمواشي أي طعام، أي طعام بدون استثناء، فيه هرمون أو ليس فيه هرمون، فيه مواد كيماوية أو ليس فيه أية مواد كيماوية، فإنَّ الحليب بالذات سيكون خالياً نظيفاً عظيماً مباركاً خالياً من أي مواد صناعية خالصاً نقياً من أي شيء يشوبه، ممَّا أكلت الماشية، وتأملوا قول الله سبحانه وتعالى في ذلك ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي ٱلْأَنْعَٰمِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِۦ مِنۢ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِّلشَّٰرِبِينَ ۝٦٦﴾ [النحل: ٦٦]، ولاحظوا أنَّ الله سبحانه وتعالى لم يذكر أنَّ ما تأكل الأنعام في هذه الآية ولم يشر إلى مصدر أكلها مهما كان طبيعياً نظيفاً مباركاً، أم صناعياً مهرمناً مضافاً إليه، إنَّما ذكر أنَّ اللبن يكون بالرغم من أي نوع من الطعام خالصاً تاماً.

ومن الشُّبهات التي أضفاها هؤلاء يقولون إنَّ الحليب ومشتقاته تكون بلغماً في الجسم، وأقول هذا صحيح بالنسبة لألبان البقر والإبل، أما ألبان الماعز والغنم فهي لا تكون بلغماً أبداً، ولكن السؤال الطبي الفكري الهام جداً يأتي هنا: من قال إنَّ البلغم هو شيء سيىء، ومن قال إنَّ البلغم هو شيء ضار، ومن قال إنَّه علامة على شر أو مضرة، أبداً، أبداً، فالبلغم في تركيبه يتكون من كريات بيضاء

---

(١) المعجم الكبير، ج١٠، ص١٤، ح٩٧٨٨؛ تاريخ بغداد، ج٧، ص٣٥٦ كلاهما عن عبد الله بن مسعود؛ كنز العمَّال، ج١٠، ص٢٩، ح٢٨٢٠٨.

(٢) طب المعصومين: ص٣٥٠.

ومن إفرازات مخاطية لزجة تتكون من بروتينات سكرية خاصة وهو غني بأحد الأجسام المضادة العظيمة التي تعرف باسم IGA، ولهذا البلغم والمخاط تأثير عظيم وواق من مخاطر لا حصر لها، فالمخاط اللزج يلتقط كل الغبار والبكتريا الغازية، والأجسام الغريبة الداخلة إلى الجهاز التنفسي والذي يعتبر أهم جهاز في الجسم، لأنَّه الذي يدخل مصدر الطاقة الأساسي إلى الجسم ألا وهو الأكسجين الذي لا تتم الحياة بدونه، فلا بدَّ أن يدخل هذا الأكسجين منقى ونظيفاً، ولا بدَّ أن تكون الحويصلات الرئوية سليمة معافاة لا يصيبها مرض ولا يدخلها جسم أجنبي يعطلها ولا يدخلها غبار، ولا يدخلها جراثيم، ولا يدخلها شوائب، حتى تستطيع أن تقوم بوظيفتها على خير وجه، ولن يتسنى لها ذلك إلاَّ بوجود بلغم عظيم يحتوي على مادة مخاطية قادرة على احتجاز هذه الدقائق الغبارية وما تحمله البيئة من تلوثات عظيمة وذلك بقوامها اللزج الذي يجعل كل هذه الأشياء الغريبة تلتصق به، ولن يتسنى لنا ذلك أيضاً إلاَّ بوجود بلغم رائع مسخَّر من قبل الله غني بالكريات البيضاء التي تعمل الحارس الأمين على التغلب على كل أنواع الجراثيم والفيروسات والأجسام الغريبة الغازية التي تدخل إلى الجهاز التنفسي، مدخل الأكسجين إلى الجسم، تريد أن تفتك به، ولن يتسنى ذلك أيضاً إلاَّ بوجود أجسام مضادٍ خاصة، تقوم بمواجهة الجراثيم والفيروسات الشرسة والتي لاَ يمكن للمخاط ولا الكريات البيضاء التغلب عليها، فتقوم الأجسام المضادة الموجودة في هذا البلغم بالقضاء عليها قضاءً مبرماً، وتنجي الجسم من أمراض خطيرة قد تكون فيها حياته.

وكم هي كثيرة الحالات التي يقضي فيها الإنسان بسبب جرثوم

غاز إلى الجهاز التنفسي، فهل تعلمون أنَّ نسبة الوفيات في أحسن المراكز العلمية العالمية بسبب التهاب الرئة بجرثومة التهاب الرئة تصل إلى ٢٠٪، وإنَّ النسبة في الأطفال الرضع تصل إلى ٥٠ ـ ٦٠٪، وإنِّي في الحقيقة أجد في الإسلام وفي هذه النقطة بالتحديد نقطة إعجازية عظيمة، فبعد كل هذه المعلومات الهامة عن البلغم الهام الذي يولده تناول الحليب واللبن، فهلا علمنا فلسفة الإسلام في إتمام الرضاعة التي لا تكون إلاَّ بحليب الأُم الذي يولد بلغماً فعَّالاً عظيماً قادراً على صد هجوم ما لا نرى في أطفال رضع صغار ضعيفي البنية وضعيفي المناعة وكثيري التعرض للجراثيم ﴿وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ﴾ [البقـرة: ٢٣٣].

ولكن البعض يقول لي إنَّني إذا أفرطت في تناول حليب البقر أو الإبل فإنَّه يتولد لديَّ بلغم أكثر من اللازم، لدرجة يصبح فيها هذا البلغم مزعجاً ومضايقاً وأقول له هذ صحيح، ويكون هذا خطأ منك، لأنَّك لم تلتزم بقول الله سبحانه وتعالى ﴿وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَٰكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِّتَكُونُوا۟ شُهَدَآءَ عَلَى ٱلنَّاسِ وَيَكُونَ ٱلرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾ [البقـرة: ١٤٣]، فقد أفرطت في تناول الألبان وكنت هنا متطرفاً كما هم أهل الشرق الأقصى في عقيدتهم، لأنَّ الله سبحانه وتعالى جعلنا أُمَّة وسطاً معتدلين في كل شيء ولا نغالي أبداً، ولا نتطرف ولا نتعصب أبداً أبداً، وقد كان خطؤك أنَّك أفرطت في تناول الحليب دون أن تعدلها بما خلق الله سبحانه وتعالى لك ممَّا يعدل تأثيرها المولد للبلغم المفيد، فتراكم لديك البلغم أكثر من اللازم ممَّا قد سبب لك الضيق.

ولعلَّ أفضل شيء وأعظم شيء أثبتته التجارب ودراستي أنَّ الزنجبيل يعتبر رائعاً جداً في التخفيف من كمية البلغم (ذي الوظائف

الهامة جداً للجهاز التنفسي)، الزائدة عن حاجة الجسم، التي يمكن أن تسبب لك أعراضاً قد تضايقك ولعلَّ ما كشف لي ذلك نظام الغذاء الميزان، فتأملوا عظمة الله سبحانه وتعالى وإعجازه في جمع الحليب المولد للبلغم والزنجبيل المزيل للبلغم في يوم واحد في نظام واحد وضعه القرآن الكريم وتفضل الله سبحانه وتعالى علينا وعلى المسلمين باكتشافه، ألا وهو نظام الغذاء الميزان[١].

(١) الزنجبيل: ص١٤٧.

# الخلّ

وهو غذاء ودواء لكافة الأمراض الداخلية والخارجية وأفضله هو خلّ التفاح.

عن النبي ﷺ: «نعم الإدام الخل، اللَّهُمَّ بارك لنا في الخل، فإنَّه إدام الأنبياء قبلي»[(١)].

عن الصَّادق عليه السلام: «الخل يشدُّ العقل»[(٢)].

وعنه عليه السلام: «إنَّا لنبدأ بالخل عندنا، كما تبدؤون بالملح عندكم، فإنَّ الخل ليشدُّ العقل»[(٣)].

## الفوائد والاستعمالات:

١ ـ يستعمل الخل تابلاً في كثير من المآكل وينوب عن الليمون والسماق وعصير الرمان الحامض وغيره في إعطاء أنواع عديدة من المآكل الطعم الحامض والنكهة الخاصة به.

---

(١) طب المعصومين: ص١٥٧.

(٢) طب المعصومين: ص١٥٨.

(٣) المصدر نفسه.

٢ ـ فاتح للشهية ويزد القابلية للطعام.

٣ ـ يفيد في حالة سوء الهضم والقيء.

٤ ـ ينبه المعدة ويحلل الألياف صعبة الهضم ويعمل على تطهير الجهاز الهضمي.

٥ ـ خل التفاح يفيد في علاج العديد من الأمراض كالسعال والذبحة الصدرية والربو والمغص المعوي والأرق وآلام الرأس والجروح والطفح الجلدي والدوالي والحمى وغيرها من الأمراض.

**ملاحظة:**

ويجب التأكيد على أنَّ تناول مقدار قليل من الخل يفيد والإكثار منه يضر، لذلك يجب التعامل مع الخل بحذر للحصول على الفائدة القصوى منه دون التسبّب في آثار جانبية ضارة.

إنَّ حموضة الخل تظهر نكهة بعض الأغذية وتجعلها أشد قبولاً ومذاقاً وتساعد على هضمها ولكن تناول الخل بكثرة يهيج غشاء المعدة ويزيد حموضتها والإفراط في تناول سلطات الخل يسبب آلاماً في المعدة وتخمرات في الأمعاء، وعسر هضم ومغصاً وقروحاً[١].

---

(١) الحكيم: ص١٣٨.

# طعام البحر

قال تعالى: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ ٱلْبَحْرِ وَطَعَامُهُۥ مَتَٰعًا لَّكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ ۖ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ ٱلْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا ۗ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ٱلَّذِىٓ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾ [المائدة: ٩٦].

ذكر بعض المفسرين أنَّ في هذه الآية إشارة إلى طعام البحر ـ ما عدا الأسماك ـ وهو الأعشاب البحرية المفيدة والَّتي هي الأساس في غذاء الأسماك وهي أعشاب غنية بالبروتينات والأملاح المعدنية والفيتامينات والصوديوم والحديد والبوتاس والكلس وغيرها[١]، وقد رُوي عن رسول الله ﷺ أنَّه قال: «خير ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري»[٢].

والقسط البحري هو نبات بحري يعيش في بلاد الهند.

ويقول علماء التغذية إنَّ احتواء أعشاب البحر على المواد المفيدة يفوق غيرها بأضعاف كثيرة فمثلاً أحد الأعشاب البحرية «كيب» يحتوي مائة وخمسين مرة من الأيودين وثمان مرَّات من

(١) من علوم الأرض والقرآن: ص١١٥.
(٢) طب النبي ﷺ: ص٢٨.

المغنيسيوم مقارنة بالخضار العادي وعشبة «نورا» تنافس الجزر بما تحتويه من فيتامين A وتحتوي ضعف ما تحتويه اللحوم من بروتيين.

إضافة إلى ذلك فإنَّ عشبة البحر لا تحتوي على أية مواد كيماوية مضرّة للجسد[١].

---

(١) الماكروبيوتك: ص٦٠.

# الطعام الحيّ

عن النبي محمَّد ﷺ: «لم يأكل عيسى عليه السلام شيئاً غيّرته النَّار حَتَّى رُفع»[١].

يقول أبقراط: «الطعام ليس بغذاء إن لم يتحوي على الطاقة».

تقول آن وينغمور: «الطعام الحيّ يمنح الحياة، الطعام الميت (المطهو) يقصّر العمر».

والطعام الحيّ هو الطعام المحتوي على كافة العناصر الضرورية لبناء الجسم الإنساني، وهو لا يكون كذلك إلاَّ إذا كان نيئاً ـ غير مطبوخ ـ وطازجاً، فإذا كان كذلك كان طعاماً صحياً ومفيداً بل أنَّه يصبح شفاء من كلِّ داء.

ففي مقال لطبيب سويسري عن مداواته لآلاف المرضى بالغذاء النيىء قال: «وبهذا الغذاء ـ أي النيىء ـ عادت الشهية المفقودة إلى حالتها الطبيعية، وزالت الأعراض المرضية للجوع والعطش، وانعدم

(١) طب المعصومين: ص٣١٦.

الإمساك، وشفي الإسهال، وعادت كريات الدم إلى الحالة الطبيعية، وقويت المناعة الطبيعية، وزال الالتهاب في اللثّة، . . .»[١].

والواقع، فإنَّ الأشخاص الَّذين يعيشون على الطعام الحي هم أطول النَّاس عمراً وأصحهم جسماً وعقلاً وهذا ما نجده في شعوب الهونزا وغوراني.

وقد ورد عن رسول الله ﷺ: «كان طعام عيسى عليه السلام الباقلا (الفول) حَتَّى رُفع، ولم يأكل عليه السلام شيئاً غيّرته النَّار حَتَّى رُفع».

والسبب في أفضلية الطعام الحيّ على المطهو يرجع لأمور عديدة، منها:

١ ـ الطعام النيىء هو طعام حي وهو يُعطي الحياة بخلاف الطعام المطهو فحبة القمح النيئة ـ مثلاً ـ إذا غُرست في الأرض تُنبت عدَّة سنابل، أمَّا الحبّة المطبوخة فهي ميتة لا تُنبت شيئاً[٢].

٢ ـ الطعام النيىء يحتوي على طاقة مأخوذة من أشعة الشَّمس، ولهذه الطاقة دوراً هاماً في كيمياء الجسم فهي التي تمنحه القوَّة والحركة والنشاط والصحة، وقد قام الدكتور «سسيمون كيريليان» بأخذ ورقة خضراء قطعت لتوها، وصوّرها بكاميرا فائقة الدقة فوجد أنَّهامحاطة بهالة صادرة عن حقل الطاقة إلاَّ أنَّها تفقد تلك الهالة إذا وُضعت في الماء المغلي[٣].

٣ ـ الطعام المطهو يفقد أنواعاً عديدة من الفيتامينات والمعادن

---

(١) التداوي بلا دواء: ص٢٢٤.
(٢) التداوي بلا دواء: ص٢٢٥.
(٣) دليل البدائل الطبية: ص٤١.

بخلاف الطعام الحي وقد أُجريت تجارب عديدة في هذا الصدد منها: أنَّ جماعة من القرود غذيت بطعام نيىء وبعد مدة غُذيت بنفس الطعام إلاَّ أنَّه مطهو فأُصيبت بالتهاب القولون، كما وجد بعد تشريح جثتها أنَّ ٣٠٪ منها مصاب بقرحة في المعدة.

٤ ـ الطعام النيىء لا يُحدث تعباً ولا إرهاقاً بخلاف الطعام المطهو.

٥ ـ الطعام النيىء والطازج لا يسمح للأورام الخبيثة والتورمات والالتهابات بأن تبني ذاتها وتتكاثر بخلاف الطعام المطهو.

تقول د. «آن وينغمور»: «أكثر الاختبارات إثارة والَّتي أتذكرها كانت رؤيتي لخلايا سرطانية أُخذت من جسم إنسان مُصاب ونمت بنشاط على الطعام المطهو، ولكن هذه الخلايا السرطانية لم تستطع أن تبقى حية على الطعام ذاته»[1].

٦ ـ الطعام النيىء يحتوي على الخمائر الَّتي هي أهم أدوات الطبيعية، والخمائر هي الَّتي تمكن الجهاز الهضمي من هضم الطعام بالطريقة الصحية، وتجعل العناصر الغذائية متوفِّرة لدى الجسم الإنسان.

إنَّ فعل الخمائر كفعل الشرارة الَّتي تحرك السيارة فلو وجد البنزين وأدرت محرك السيارة مع عدم وجود شرارة إشعال الوقود فإنَّها لا تتحرك، وهكذا الحال في فعل الخمائر فإنَّها تقوم بوظيفة مماثلة للشرارة، وتمكّن أعضاء الهضم من تحويل المواد الغذائية للطعام الَّذي تأكله إلى دم غني وسليم، وبسبب وجود التعب على أكثر النَّاس

(١) العلاج بعشب القمح: ص٣٣.

يعود إلى نقص الخمائر في أجسادهم لأنَّ الطعام الَّذي يأكلونه لا يستخدم بشكل إيجابي للبناء الداخلي، بل قد يتحوّل إلى سموم داخل الجسم.

فالذي يقتل الخمائر هو الطعام المطهو والَّذي يوجدها هو الطعام الحي والخضار والفواكه والحبوب، وعشب القمح[١].

٧ ـ إنَّ احتواء النباتات على الطاقة وسائر الفيتامينات إنّما يكون بعد قطفها مباشرة وتتناقص الطاقة كُلَّما بعُدت الشقة بينها وبين الحياة، فمثلاً: أنَّ كل مائة غرام من البطاطا المقطوفة حديثاً تحتوي ٢٥ ملغراماً من الفيتامين (ث) ولكن مقادير هذا الفيتامين يتناقص بعد ٢٤ ساعة إلى ١٤ ملغراماً ولا يبقى بعد أسبوعين أكثر من ٦ ملغرامات، وكذلك فإنَّ كل مائة غرام من البقدونس الغض الطازج يحوي (٢٤٠) ملغ من هذا الفيتامين ولا يبقى منه أكثر من ٣٠ ملغ في اليوم الثاني[٢].

---

(١) العلاج بعشب القمح: ص٨١.
(٢) الغذاء لا الدواء: ص٥٢٣.

# الجمع بين الأطعمة

يجب أن يتمّ الجمع بين الأطعمة في الوجبة الواحدة جمعاً متوازناً، لأنَّ الجمع الخاطىء في وجبة واحدة قد يحدث الكثير من المتاعب الَّتي تربك المعدة وتؤدِّي إلى سوء الهضم، لأنَّ إفرازات الكبد والصفراء والعصارات الأخرى المشتركة في الهضم تجد أمامها أنواعاً مختلفة من الأطعمة وكل منها يحتاج إلى عصارة معيّنة لهضمه.

لذلك لا بُدَّ من الاجتناب عن الجمع الكثير في الوجبة الواحدة، وخاصة الجمع بين النشويات والأغذية الَّتي تكثر حموضتها. والحليب مع الفواكه الحمضية، أو اللبن والسكر، أمَّا الحبوب فلا بأس من تناولهامع باقي الأطعمة[١].

في الرِّواية: «كان النبي ﷺ لا يجمع قط بين لبن (حليب) وسمك، ولا بين لبن وحامض».

عن الإمام علي الرِّضا عليه السلام في الرِّسالة الذهبية: «واحذر يا أمير أن تجمع بين البيض والسمك في المعدة في وقتٍ واحد، فإنَّهما متى اجتمعا في جوف إنسان ولد عليه النقرس والقولنج والبواسير

(١) اليوغا: ص٣٨.

والأضراس، واللبن والنبيذ الَّذي يشربه أهله إذا اجتمعا ولد النقرس والبرص».

ثمَّ إذا أراد الإنسان الجمع بين الأغذية فلا بُدَّ أن يبدأ بالغذاء الخفيف ثمَّ بالغليظ ليكون أسهل في الهضم.

لذا ورد عن الإمام علي الرِّضا عليه السلام في الرِّسالة الذهبية: «وابدأ في أول الطعام بأخف الأغذية الَّتي يتغذى بها بدنك بقدر عادتك وبحسب طاقتك ونشاطك»[١].

كان رسول الله ﷺ يأكل الرُّطب بالبطيخ[٢].

عن عبد الله بن جعفر بن أبي طالب: رأيت النَّبيَّ ﷺ يأكل الرُّطب بالقِثّاء[٣][٤].

**فائدة:**

نلاحظ بأنَّ الله تعالى قدّم الفاكهة على اللحم في قوله: ﴿وَفَٰكِهَةٖ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ * وَلَحۡمِ طَيۡرٖ مِّمَّا يَشۡتَهُونَ﴾ [الواقعة: ٢٠ ـ ٢١].

وقوله تعالى: ﴿وَأَمۡدَدۡنَٰهُم بِفَٰكِهَةٖ وَلَحۡمٖ مِّمَّا يَشۡتَهُونَ﴾ [الطور: ٢٢].

وذلك لما للفاكهة قبل الطعام من فوائد غذائية وصحية جيدة، فإنَّ الفاكهة تحتوي على سكاكر بسيطة سهلة الهضم، وسريعة

---

(١) طب المعصومين: ص٨٤.
(٢) سنن ابن ماجة، ج٢، ص١١٠٤.
(٣) القثَّاء: نوع من البطيخ نباتي، قريب من الخيار لكنَّه أطول، واحده: قِثَّاءة (المعجم الوسيط، ج٢، ص٧١٥).
(٤) صحيح البخاري، ج٥، ص٢٠٧٢؛ ج١، ص٢٤٨؛ مكارم الأخلاق، ج١، ص٧٢، ح٩٦ عن أنس وفيه «القثَّاء بالرُّطب» بدل «الرطب بالقثَّاء»؛ بحار الأنوار، ج٦٦، ص٢٥٣، ح٢.

الامتصاص، والأمعاء تمتصّ هذه السكاكر بمدَّة قصيرة تقدّر بالدقائق ، فيرتوي الجسم، وتزول أعراض الجوع ونقص السكر، في حين أنَّ الَّذي يملأ معدته مباشرة بالطعام المتنوع يحتاج إلى ما يقارب ثلاث ساعات حَتَّى تمتص أمعاؤه ما يكون في غذائه من سكر، وبالتالي تبقى عنده أعراض الجوع لفترة أطول، أمَّا السكاكر البسيطة فبالإضافة إلى أنَّها سهلة الهضم والامتصاص فإنَّها مصدر الطاقة الأساسي لخلايا الجسد المختلفة، فربَّما كانت هذه هي الحكمة من تقديم الفاكهة على اللحم في القرآن الكريم[1] والله أعلم.

يقول أحد علماء التغذية: «الفواكه قبل وجبة الطعام غذاء مريح، وبعد وجبة الطعام أداة متعة، وهي تنعش وتشبع بدون امتلاء، وكذلك تنقي، وهي جيدة جداً للَّذين يزاولون أعمالاً عقلانية لأنَّها في الوقت ذاته مريحة للأعصاب»[2].

وقد رُوي عن رسول الله ﷺ أنَّه قال: «البطيخ قبل الطعام يغسل البطن غسلاً ويذهب بالداء أصلاً»[3].

---

(١) مع الطب في القرآن الكريم: ص٤٧ ـ ٤٨.

(٢) صحة من المطبخ: ص٢٨.

(٣) طب الأئمَّة ﷺ لشبّر: ص٥٣٧.

# تآزر الأطعمة وتأثيرها

في الأدوية المفردة تؤثر كل مادة على الجسم بفعل معين وبقوَّة معينة. أمَّا عند تناول مادتين (أ) و(ب) معاً، فإنَّ التأثير يأخذ أشكالاً مختلفة:

١ ـ تؤثر كل مادة وكأنَّ المادة الأخرى غير موجودة.

٢ ـ تتفاعل المادة (أ) مع (ب) فينتجان مادة جديدة سامة، فيكون المفعول عكسياً ضاراً.

٣ ـ تنفي إحدى المادتين الجانب السلبي للمادة الأخرى، وهذا ما نسميه (التآزر) في فعل المواد. وهذا التآزر له حالات مختلفة، منها أن تسهل إحدى المادتين انحلال المادة الأخرى، فتزيد فائدة الجسم منها، ومنها أن توفّر إحدى المادتين وسطاً حمضياً أو قلوياً فتحافظ به على الأخرى.

٤ ـ تنفي المادة (أ) الجانب الضار من (ب) وبالعكس، فتكون فائدة الجسم من المادتين عظمى، كأن تكون (أ) حارة، و(ب) باردة، فتعدل طبيعة كل منهما الأخرى. ومن هذا القبيل ما روي عن النبي ﷺ أنَّه كان يأكل التمر مع القثاء، أو التمر مع البطيخ، أو

الجوز مع الجبن. وفي هذه الحالة تتضاعف الفائدة من كل مادة، بحيث لا يكون تأثيرهما على الجسم كمجموعهما بل كإحداهما. فإذا كانت فائدة الجسم من الجبن ٣ ومن الجوز ٣، فإنَّ تأثيرهما مع بعضهما يكون مثل ٣× ٣= ٩ وليس ٣+ ٣= ٦[١].

## الرِّوايات:

روى العامَّة عن عبد الله بن جعفر أنَّه قال: «رأيت في يمين النبي ﷺ قثاء، وفي شماله رطباً، وهو يأكل من ذا مرة، ومن ذا مرة».

ونقل عن القرطبي أنَّه قال: «يؤخذ منه جواز مراعاة صفات الأطعمة وطبائعها، واستعمالها على الوجه بها على قاعدة الطب، لأنَّ في الرطب حرارة، وفي القثاء برودة، فإذا أكلا معاً اعتدلا. وهذا أصل كبير من الأدوية. في المركبات من الأدوية».

كان النبي ﷺ يأكل القثاء بالملح، ويأكل البطيخ بالجبن...

عن الإمام علي عليه السلام: «الجبن والجوز في كل واحد منهما الشفاء، وإذا افترقا كانا داء»[٢].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «الجبن والجوز في كل منهما الشفاء، وإذا افترقا كان في كل واحد منهما داء»[٣].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «من يأت وفي جوفه سمك، لم يتبعه بتمر أو عسل، لم يزل عرق الفالج يضرب عليه حَتَّى يصبح»[٤].

---

(١) طب المعصومين: ص٨٢.
(٢) طب المعصومين: ص٨٣.
(٣) المصدر السابق.
(٤) المصدر نفسه.

عن الإمام الصَّادق عليه السلام قال: «أربعة أشياء تجلو البصر، وتنفعن ولا تضررن. فسُئل عنهنَّ فقال: السعتر والملح إذا اجتمعا، والنانخواه «الكمون الملوكي» والجوز إذا جتمعا. قيل: ولما تصلح هذه الأربعة إذا اجتمعن؟ قال: النانخواه والجوز، يحرقان البواسير ويطردان الريح، ويحسنان اللون، ويخشنان المعدة، ويسخنان الكلى. والسعتر والملح، يطردان الرياح من الفؤاد، ويفتحان السدد، ويحرقان البلغم، يدران الماء، ويطيِّبان النكهة، ويليّنان المعدة، ويذهبان بالريح الخبيثة من الفم، ويصلبان الذكر»[١].

(١) طب المعصومين: ص٨٣ ـ ٨٤.

# الغذاء في الفصول الأربعة

لتبدل الفصول الأربعة سنوياً تأثير على الإنسان وما يأكله، فهناك مأكولات مفيدة للإنسان في فصل معين دون غيره، لذلك فمن الخطأ أن يتناول الإنسان مأكولات الشتاء في فصل الصيف والعكس كذلك، لأنَّ الله تعالى خلق الفاكهة والثمار في أوقاتها مع مراعاة ما يتناسب الجسم الإنسان.

فجسم الإنسان يحتاج في الصيف إلى السوائل لما يفرزه من العرق لشدّة الحرّ، بينما لا يحتاج في الشتاء إلى تلك السوائل فمثلاً: مع البرد والشتاء نجد أنَّ الله تعالى قد أنبت الحمضيات المحتوية على فيتامين (C) الَّتي تعالج الرشح والنزلات الشتوية بينما في الصيف حين يشتد الحرّ ويكثر التعرّق نجد أنَّ ثمار الصيف غنية بالمياه كالبطيخ والعنب ومعظمها لها تأثير في كسر العطش وتعويض ما يفقده الجسم من سوائل فالخيار ـ مثلاً ـ ينفع في الصيف فهو يساعد على تبريد الجسم وتخفيف الحرارة ويُوصي المُصاب بضربة الشَّمس من الإكثار من تناول الخيار أو رش عصيره على الجلد بينما الخيار في الشتاء مضرّ بالجسم لكون الجسم يتأذى من الأطعمة الباردة المُبرّدة للجسم فيؤثر سلباً على الجهاز التنفسي وأمراض الروماتيزم والأمعاء، مِمَّا

يُسبّب بحدوث الإسهال، كما يعمل على إبطاء الدورة الدموية وخصوصاً في الدماغ.

لذا ورد عن الإمام الرِّضا عليه السلام في رسالته إلى المأمون: «كل البارد في الصيف، والحار في الشتاء، والمعتدل في الفصلين على قدر قوتك وشهوتك»[١].

## تنوع الغذاء باختلاف المكان والزمان:

تختلف نوعية الغذاء باختلاف الأماكن الَّتي يذهب إليها الإنسان، ففي البلاد الباردة يحتاج الإنسان إلى الطعام الحار كالسمك واللحم والبيض، وفي البلاد الحارة يحتاج إلى الطعام البارد كالفواكه والعصير، وهكذا. . .

ورد عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «إذا دخلتم بلداً فكلوا من بصله وبقله يطرد عنكم داءه ويذهب بالنصب، ويشدُّ العصب، ويزيد في الباه، ويذهب بالحمى»[٢].

وهكذا يختلف الغذاء باختلاف الزَّمان فقد يكون نافعاً في الصباح وضاراً باللَّيل وبالعكس فقد رُوي أنَّ رجلاً سأل الإمام الصَّادق عليه السلام عن الجبن، فقال عليه السلام: داء لا دواء له، فلمَّا كان بالعشي دخل الرجل على الإمام عليه السلام فنظر إلى الجبن على الخوان ـ السُفرة ـ فقال له: جُعلت فداك سألتك بالغداة عن الجبن فقلت لي: إنَّه الداء الَّذي لا دواء له والساعة أراه على الخوان؟ فقال عليه السلام: «هو ضار بالغداة، نافع بالعشي ويزيد في ماء الظهر».

---

(١) الرِّسالة الذهبية: ص٩٢.

(٢) طب المعصومين: ص٦٥.

## أهمية تنوع الأطعمة:

عن الإمام الصادق عليه السلام: «كل يوماً بلحم، ويوماً بلبن، ويوماً بشيء آخر»[١].

وفي هذا الحديث دليل على أهمية تنوع الطعام لما لذلك من أثر إيجابي يساعد على تلبية حاجات الجسد المتنوعة.

(١) وسائل الشيعة، ج٢٥، ص٤٩.

# غذاء الجنين والحامل

وردت في النصوص الدِّينية توصيات بغذاء الحامل، وهو يعود بالفائدة إلى الجنين من ناحية عقله وجسمه ونفسه، وإلى الأم أيضاً لما يوجد من التلازم بين الجنين وأمه بل أنَّه أشبه ما يكون بعضو من أعضاء الأم، ومن تلك النصوص:

عن رسول الله ﷺ: «اطعموا حبالكم ذكر اللبان فإن يكن في بطنها غلام خرج زكي القلب عالماً شجاعاً، وإن تكن جارية حسَنُ خلُقها وخَلقها».

عن رسول الله ﷺ في حديثه عن السفرجل: «كلوها وأطعموا حبالكم يحسن أولادكم».

عن الإمام علي عليه السلام: «ما تأكل الحامل من شيء ولا تتداوى به أفضل من الرطب قال عَزَّ وجَلَّ لمريم: ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا﴾ [مريم: ٢٥][١]».

عن رسول الله ﷺ: «ما من امرأة حاملة أكلت البطيخ إلاَّ أن يكون مولودها حسن الوجه والخلق»[٢].

(١) لاحظ حضارة الأسرة المسلمة: ص٤٢.
(٢) طب المعصومين: ص٣٨٩.

# غذاء الرضيع

إنَّ أفضل غذاء ينفع الجنين هو الرضاع لمدة حولين كاملين قال تعالى: ﴿وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ ۚ﴾ [البقرة: ٢٣٣].

عن الإمام علي عليه السلام: «ما من لبن رضع به الصبي أعظم بركة عليه من لبن أمه»[١].

وعن الإمام الصَّادق عليه السلام في سياق حديثه للمفضل بن عمرو عن حكمة الله في خلق الإنسان: «فإذا ولد صرف الله ذلك الدم الَّذي كان يغذوه من دم أمه إلى ثديها، وانقلب الطعم واللون إلى ضرب آخر من الغذاء، وهو أشدّ موافقة للمولود من الدم فيوافيه في وقت حاجته إليه، فحين يولد قد تلمظ وحرّك شفتيه طلباً للرضاع، فهو يجد ثدي أُمه كالأدواتين المعلقتين لحاجته فلا يزال يتغذى باللبن، ما دام رطب البدن، رقيق الأمعاء، ليّن الأعضاء».

قال د. القدسي: «إنَّ الطفل الوليد يولد دون مناعة، إذ يكون كبده الذي يولد البروتينات ومنها المناعية وكذلك جهازه المناعي غير

---

(١) حضارة الأسرة المسلمة: ص١٥٧.

مكتمل، كما أنّنا نعلم أنَّ الجهاز المناعي، يعتمد في عمله أيضاً على نوع من الخلايا المناعية الذاكرة، وعلى تراكم دخول الأنواع المختلفة من الجراثيم والفيروسات والفطريات والبكتيريا بشكل مستمر، حتى يستطيع أن يطور نفسه مع الزمن، الأمر الذي يفتقده الوليد حديث الولادة ذو العمر الصغير والخبرة المناعية القصيرة جداً، ولذلك فإنّي أنصح كثيراً من الأُمّهات المصابات بالوسواس بعد التنظيف والتعقيم الزائد عن اللزوم تجاه أطفالهن، ذلك أنَّ التعقيم الشديد يقلل كمية الجراثيم التي يتعرض لها بالطفل بشكل خطير، يجعل مناعة الجسم تنام وتنسى ما خلقت من أجله، وفي الحقيقة هذا ما يعاني منه الأطفال الذين يتم تعقيمهم بشكل أكثر من اللازم، هو ضعف مرضهم وكثرة تعرضهم للأمراض بالرغم من كثرة النظافة والعناية والتعقيم التي يحاطون بها من قبل أُمهاتهم، ومثل هؤلاء الأطفال ضعيفي المناعي يكون الوليد حديث الولادة ضعيف المناعة بشكل كبير لأنَّ الكبد لديه لم ينضج، وخبرته المناعية لم تتشكل بعد[١].

## الفوائد الجسدية للرضاع:

١ ـ يتكيّف تركيب حليب الأُم بما يلائم حاجة الرضيع من الناحية الغذائية، ونمو الجسم، وذلك عكس الحليب الصناعي الثابت التركيب.

٢ ـ الهضم: لبن الأُم أسهل هضماً لاحتوائه على خمائر هاضمة تساعد خمائر المعدة عند الطفل على الهضم، وتستطيع المعدة إفراغ محتواها منه بعد ساعة ونصف، وتبقى حموضة المعدة طبيعية ومناسبة

---

(١) اللباء: ص١٢١.

للقضاء على الجراثيم التي تصلها. بينما يتأخر هضم خثرات الجنين في حليب البقر، لثلاث أو أربع ساعات، كما تعدلُ الأملاح الكثيرة الموجودة في حليب البقر حموضة المعدة، وتنقصها مِمَّا يسمح للجراثيم وخاصة الكولونية بالتكاثر مِمَّا يؤدِّي للإسهال والقيء.

٣ ـ الطهارة: حليب الأُم معقّم، بينما نادراً ما يخلو الحليب في الإرضاع الصناعي من التلوّث الجرثومي، وذلك يحدث إمَّا عند عملية صناعة الحليب، أو باستخدام الآنية المختلفة، أو بتلوّث زجاجة الإرضاع.

٤ ـ درجة حرارة لبن الأُم ثابتة وملائمة لحرارة الطفل، ولا يتوفّر ذلك دائماً في الإرضاع الصناعي.

٥ ـ الإرضاع الطبيعي أقلّ كلفة، بل لا يكلّف أي شيء من الناحية الاقتصادية.

٦ ـ يحوي لبن الأُم أجسام مكافحة نوعية، تساعد الطفل على مقاومة الأمراض، وتوجد هذه الأجسام بنسبة أقل بكثير في حليب البقر، كما أنَّها غير نوعية، ولهذا فمن الثابت أنَّ الأطفال الَّذين يرضعون من أمهاتهم أقلّ عرضة للأمراض مِمَّن يعتمدون على الإرضاع الصناعي.

يقول الدكتور خالد التركي: «الغذاء الأمثل للرضيع في هذا العمر هو حليب الأُم وهذا ما أثبتته التجارب العلمية حيث أظهرت هذه التجارب أنَّ الأطفال الَّذين يعطون حليب البقر هم الأكثر عرضة لأمراض الجهاز الهضمي وتكون المناعة لديهم أقل من الأطفال الَّذين يرضعون من أمهاتهم وبذلك يكونون عرضة للأمراض المعدية أكثر.

توصي الماكروبيوتك بأن لا يعطي الطفل حليب البقر في كل مراحله الأولى أي على الأقل في السنتين الأوليتين.

هناك فروقات كبيرة بين حليب الأم وحليب البقر تدعونا إلى عدم تغذية أطفالنا حليب البقر. فمثلاً حليب البقر يحتوي على ثلاثة أضعاف ما يحتويه حليب الأُم من البروتين وأربعة أمثال ما يحتويه حليب الأُم من كالسيوم بينما حليب الأُم يحتوي ضعف ما يحتويه حليب البقر من الكاربوهيدرات وهو ما يفيد ويغذي المخ والأعصاب، من هنا يتضح أنَّ تركيبة حليب البقر تعمل على النمو البدني السريع للعجل على حساب النمو العقلي أي المخ والأعصاب وهو ما لا يحتاجه العجل أمَّا الإنسان فإنَّه يحتاج للنمو العقلي بالتوازن مع النمو البدني لذا نلاحظ الأطفال الَّذين يتغذون على حليب أمهاتهم هم أكثر حدة وأكثر ذكاءً.

الإدعاء الأكبر والَّذي دائماً ما نسمعه وهو حاجة الطفل للكالسيوم فنحن نقول هناك الكثير من الأطعمة تحتوي على الكالسيوم إن لم يكن بقدر الحليب فهو أكثر. ولنا أن نسأل أنفسنا من أين تأتي البقرة بالكالسيوم[١].

## خطورة الحليب الصناعي:

جاء في مجلة الاتحاد سنة ١٩٩٢م أنَّ البرلمان الهندي وافق بالإجماع على مشروع قانون يحظر نشر إعلان الدعاية لحليب الرضاعة الصناعي وزجاجات الرضاعة، ويتضمن القانون فرض عقوبة السجن

---

(١) الماكروبيوتيك: ص٧٦.

لمدة ثلاث سنوات أو غرامة مالية، لما في هذا الحليب من خطورة على الأطفال.

## الثوم مدرّ لحليب الأُمّ:

أكدت دراسات علمية حديثة أنَّ الأُمّ عندما تأكل الثوم قبل الرضاع بساعتين فإنَّ رائحة الحليب أقوى ممَّا يساعد الطفل على شرب المزيد من الحليب وكثرة رضاعته[١].

---

(١) الملف التربوي: عدد ٥، ص٧٦.

## غذاء الشباب

إنَّ انتقال الإنسان من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، تترافق مع تغييرات عميقة في جسمه، تجعل العناية بغذائه ضرورة لا غنى عنها إذا أردنا أن ينشأ صحيحاً قوياً.

ومن الملاحظ أنَّ الطعام الشهي يستهوي الشاب أكثر مِمَّا يستهويه الطعام المفيد لصحته ونموه، ولذا فمن الضروري أن نقدم له الوجبات الشهية والمفيدة في آنٍ واحد، فمن المُسلَّم به أنَّ حاجة الشاب إلى المواد الأساسية تفرضها طبيعة المرحلة الحاسمة الَّتي يمرّ بها، فإذا احتوى غذاؤه على الحليب واللحم والطيور والسمك والجبن والبيض والزبدة والحبوب الجافة والفواكه والخضار والحمضيات والبطاطا والخبز، كان معنى ذلك حصول جسمه على تلك المواد الأساسية. وكثيراً ما يكون نشوء الشاب نحيفاً عليلاً ذلك مرده إلى عدم عناية والديه باختيار الغذاء الَّذي يلبي حاجات جسمه الزائد النمو، فإنَّ ازدياد الحجم والطول معناه حاجة الجسم إلى مواد بناءة. وهذا النوع يبلغ أعلى درجاته في السنتين اللتين تسبقان البلوغ.

ومع أنَّ الفتيات يختلفن عن الفتيان في السنة الَّتي يكتمل فيها نموهن فإنَّ المعروف أنَّ فترة تكامل النمو لدى الفتيات تتراوح بين

الثامنة والرابعة عشرة. ومتوسط هذه الفترة هو ما بين الحادية عشرة والثالثة عشرة. أمَّا الفتيان فإنَّ نموهم يتأخر عن الفتيات ما يقارب السنتين.

ويتباطأ النمو بعد تلك الفترة حَتَّى يتوقف تماماً بعد خمس سنوات من البلوغ، وفي هذه الفترة تكون حاجة الشاب إلى التغذية أشد منها في أية فترة أخرى، وتزيد هذه الحاجة عن حاجة الفتاة لأنَّ الفتى يبذل مجهوداً أكبر، وعلى طريقة تغذيتنا للشاب خلال تلك الفترة نكون قد حدّدنا ـ إلى حدٍّ كبير ـ حالة جسمه فيما بعد.

ولما كان الجسم يعمد إلى اختزان الأغذية فإنَّنا نجد أنَّ حاجته إلى الغذاء تبقى ملحة حَتَّى بعد البلوغ بسنوات عديدة، لأنَّ العظام في هذه الفترة تبدأ بالتصلب، ومعادنها تأخذ بالازدياد وهذا كله يتطلب تغذية جيدة، وخاصة بالمواد البروتينية والكلسية والحديد، فإذا نقص أحد هذه المواد أدَّىٰ إلى وجود ضعف في العظام. وربَّما أدَّىٰ إلى ضعف في القدرة الجنسية.

إنَّ دلائل نقص المواد الأساسية تبدو لنا في بطء نمو الجسم، وقلَّة حيويته، وأنَّ عدم حصول الجسم على حاجته من السعرات الحرارية (الكالوري) يؤدِّي إلى سوء تمثل البروتيين والكالسيوم في الجسم. فهو حين لا يحصل على حاجته من المواد الكربوهدرائية (السكاكر والنشويات) والدهن؛ فإنَّه يستهلك البروتيين الداخل إليه بدلاً من أن يخزنه ويستخدمه في البناء.

وكثيراً ما نلاحظ أنَّ البدانة تصيب الشباب والفتيات، فنرى الفتيات يعمدن إلى الإقلال من طعامهن وتطبيق الحمية (الرجيم). والواقع أنَّ سبب هذه البدانة هو قلَّة الحركة، أكثر من أن تكون

التغذية المفرطة، ومعنى ذلك أنَّ على الشباب أن يوجهوا عنايتهم إلى الرياضة التي تستدعي حركة ونشاطاً كالسباحة وكرة القدم، والتنس، والمشي، والألعاب السويدية.

إنَّ حاجة الشباب إلى مواد غذائية معينة وهو في سن البلوغ تختلف عن حاجته إليها فيما بعد، فهو ـ مثلاً ـ يحتاج إلى مقادير من البروتئين أكثر من حاجته إليها في سني حياته المقبلة. وقد أثبتت التجارب والدراسات أنَّ لا خطر على الشاب من تناول البروتئين بكثرة.

والمصدر للبروتينات هو ـ كما سبق أن ذكرنا ـ اللحوم. وخلافاً لما هو شائع، فتناول اللحوم لا يسبب لآكلها البدانة، بل هو يساعد الجسم في عملية الاحتراقات، ويزوده بالفيتامينات والمعادن، كما أنَّ الكالسيوم والفيتامين (د ـ D) ضروريان لنمو جسم الشاب وهما موجودان ـ كما ذكرنا ـ في الحليب والبيض والزبدة.

ولقد عرف عصرنا هذا عادة سيئة باتت شائعة لدى الجميع، شباباً وغيرهم، رغم مساوئها وأضرارها، وتعني بها عادة اختصار وجبة الصباح، واقتصارهم فيها على كوب من الحليب أو الشاي، أو إلغاء الوجبة تماماً بحجة السرعة من جهة، وخضوعاً لفكرة شائعة خاطئة تقول إنَّ من الخير للإنسان ألا يتناول طعاماً في الصباح.

والواقع أنَّ من أكثر الأمور تأثيراً على الصحة أن تستقبل أفضل ساعات يومنا بالعمل والحركة والتفكير بمعدات خاوية لأنَّ النتيجة الطبيعية لذلك هي استنفاد ما في الجسم من المواد احتياطية، وبالتالي فقر الدماغ من الدِّماء، مِمَّا يجعل الذاكرة ضعيفة، والمحاكمة لا تخلو

من خطأ، والجسم ـ عموماً ـ كسولاً خاملاً ما دام خالياً من الطاقات الحرارية اللازمة له لكي يؤدِّي عمله على الوجه الأكمل.

إنَّ وجبة الصباح هي أهم وجبات اليوم إطلاقاً، فالمعدة تكون خالية في الصباح، فهي مستعدة لتقبل كل ما يلقى فيها من غذاء، ولذا من الضروري أن نلبي هذه الحاجة، وأن نزوّد المعدة بالمقادير الغذائية الكافية لإمداد الجسم بحاجته من مصادر الحرارة... وقد ثبت بالإحصاءات الدقيقة، أنَّ العامل الَّذي تناول إفطاره صباحاً يكون أقدر على الانتاج من العامل الَّذي جاء المعمل من غير طعام، وأنَّ الطالب الَّذي استجاب لحاجة معدته من الغذاء أقدر على استيعاب الدروس من ذاك الَّذي جاء المدرسة من غير غذاء. وإنْ كان يتعلّل بأنَّه لا يحسّ بالشهية للطعام. فهذا القول مردود، لأنَّ الجسم يعتاد على ما يعوّده الإنسان عليه؛ وأنَّ قليلاً من الألعاب الرياضية في صبيحة اليوم، كافية لإثارة الدورة الدموية، وإعداد الجسم لتناول طعام الإفطار بشهية، ومن الضروري أن تكون وجبة الصباح منوعة في موادها، غنية بفيتاميناتها وأملاحها المعدنية.

إذن، فحاجة الشباب إلى التغذية الكاملة حاجة أساسية جداً، ولا يمكن التغاضي عنها إطلاقاً، إذا أردنا لأجيالنا الصاعدة أن تنمو قوية الأجسام، كما يجب أن نهتم بوجبة الصباح اهتماماً خاصاً، بحيث يستطيع الشاب أن يتزود بما يساعده على إطلاق طاقاته الذهنية والجسدية إلى أبعد مدى ممكن، مستعيناً على ذلك بما تزود به من غذاء صباحي غني[١].

---

(١) الغذاء لا الدواء: ص٥٩٤.

## غذاء الشيخ

وهو الإنسان المتقدم في السّن والّذي طرأ عليه تغييرات جسمانية وعقلية وروحية، ولا بُدَّ له من نظام خاص يلاحظ فيه هذا التغيّر والضعف.

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «ينبغي للشيخ الكبير أن لا ينام إلاّ وجوفه ممتلىء من الطعام فإنَّه أهدأ لنومه وأطيب لنكهته»(١).

ولا بدّ للشيخ الكبير من اجتناب الشحوم لأنّها تؤدّي إلى تصلّب الشرايين، وكذا الملح، وله الإكثار من الخضار والفواكه والحبوب.

إنَّ ذورة حياة الإنسان تبدأ بضعفه، وحاجته لكثير من العناية والرعاية والحفظ، وحتى بعض أنواع الأطعمة والأشربة ومنها اللبا، ومن ثم يشتد ويقوى الإنسان شيئاً فشيئاً حتى يبلغ أشده في كل شيء ويصبح معتمداً على نفسه وأقل حاجة للرعاية والعناية اللصيقة التي يتلقاها وهو طفل صغير، وأقل حاجة لأنواع خاصة من الأطعمة والأشربة ومنها اللبا ﴿وَوَصَّيْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ بِوَٰلِدَيْهِ إِحْسَـٰنًا ۖ حَمَلَتْهُ أُمُّهُۥ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۖ وَحَمْلُهُۥ وَفِصَـٰلُهُۥ ثَلَـٰثُونَ شَهْرًا ۚ حَتَّىٰٓ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُۥ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِىٓ

(١) طب المعصومين: ص٢٧٩.

﴿أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٥﴾﴾ [الأحقاف: ١٥]، ولكنَّه بعد بلوغ الأشد المتنوع يعود فيضعف تدريجياً شيئاً فشيئاً ويحتاج إلى عناية ورعاية وحفظ لصيق، كما كان، حتى إنَّه يصبح بحاجة إلى مزيد من الأطعمة والأشربة التي كان بحاجة إليها وهو طفل صغير ضعيف لا حول له ولا قوَّة، ومن ذلك اللبا واللبن، وهذا ما رأيناه حقيقة مع زيادة عمر الإنسان، ومع زيادة ضعفه، ومع نقص العامل **IgF-1** من جسمه. ومع زيادة الدهون في جسمه، ونقص استجابة أنسجته للأنسولين، وضعف مناعته وزيادة تعرضه للأمراض المختلفة، فهو يعود ضعيف المناعة وضعيف الوظائف تماماً كما كان وهو طفل صغير ضعيف المناعة وضعيف الوظائف، وليس هناك أفضل من اللبا واللبن خلقه الله للطفل الرضيع الضعيف، وبالتالي أقول ليس هناك أفضل من اللبا واللبن للعجوز المسن الطاعن في السن الضعيف الهزيل[١].

---

(١) اللباء: ص١١٨.

# أخطاء في التغذية

من أعظم الأخطار الَّتي جلبها التطور الصناعي في هذا العصر هو تبديل النظام الغذائي القديم المعتمد على الأمور الطبيعية إلى نظام غذائي جديد أقل ما يُقال عنه: إنَّه مخالف للطبيعة وجالب للأمراض.

وفيما يلي نستعرض أهم الأخطاء في التغذية:

١ ـ **الأطعمة المحفوظة في المُعلبات**، وذلك لوجود المواد الكيمائية الحافظة فيها.

٢ ـ **السكر الأبيض** وذلك أنَّ تكرير السكر وتحويله إلى سكر أبيض من شأنه أن يزيل منه كل الألياف والبروتينات في النباتات الطبيعية، الأمر الَّذي يؤدِّي إلى اضطرابات «أيضية» لا يمكن وقاية الجسم من أضرارها.

إنَّ تناول السكر الأبيض يؤدِّي إلى تسوّس الأسنان وضعف العظام، فقد جرت في بريطانيا وبيروت دراسات واختبارات عن السكر الأبيض ودوره في إذابة الكلس والكالسيوم فتبيّن أنَّ الماء الزلال لا يذيب من الكالسيوم إلاَّ نسبة واحد بالألف من حجم الماء

أمَّا إذا أضفنا السكر الأبيض إلى الماء فإنَّ نسبة الكالسيوم المذاب ترتفع إلى ثلاثين بالألف من حجم الماء[١].

كما أنَّ السكر الأبيض وكذا الحلويات تؤدِّي إلى زيادة نسبة الكوليسترول في الدم السكري، وزيادة على ذلك فإنَّ السكر يؤدِّي إلى اضطرابات عقلية ونفسية مِمَّا يجعل الإنسان ضحية الكآبة والشعور بالمرارة، ويحجب عنه التفكير والإبداع[٢].

وفي دراسة أجرتها جامعة ملورنس في إيطاليا تبيّن أنَّ خطر الإصابة بسرطان القولون ترتفع مع ارتفاع تناول السكر في القهوة، فالأشخاص الَّذين يتناولون ملعقة واحدة سكر مع القهوة نسبة احتمال إصابتهم ٤٠٪ و٨٠٪ للَّذي يتناولن ثلاث ملاعق سكر[٣].

٣ ـ المشروبات الغازية كاالكوكاكولا والبيبسي فهي تُسبّب عسر الهضم بدلاً من تيسيره، كما تؤدِّي إلى اضطرابات في الجهاز الهضمي[٤].

## أضرار المشروبات الغازية:

١ ـ تحتوي العلبة الواحدة على ما يعادل ١٠ ملاعق سكر كافية لتدمير فيتامين «ب» والذي يؤدِّي نقصه إلى سوء الهضم وضعف البنية والاضطرابات العصبية والصداع والأرق والكآبة والتشنجات العضلية.

٢ ـ تحتوي على غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يؤدِّي إلى

---

(١) أدب الحياة: ص٩٧.

(٢) مجلة الطب العربي مقال: «الملف الأسود للسكر الأبيض».

(٣) الماكروبيوتيك: ص٤٣.

(٤) الغذاء لا الدواء: ص٥٥٥.

حرمان المعدة من الخمائر اللعابية الهامة في عملية الهضم وذلك عند تناولها مع الطعام أو بعده وتؤدي إلى إلغاء دور الأنزيمات الهاضمة التي تفرزها المعدة وبالتالي إلى عرقلة عملية الهضم وعدم الاستفادة من الطعام.

٣ ـ تحتوي على الكافيين الذي يؤدِّي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر وزيادة الحموضة المعدية وزيادة الهرمونات في الدم ممَّا قد يسبب التهابات وتقرحات للمعدة والاثني عشر كما يعمل على إضعاف ضغط صمام المريء السفلي والذي بدوره يؤدِّي إلى ارتداد الطعام والأحماض من داخل المعدة إلى المريء مسبباً الألم والالتهاب.

٤ ـ تحتوي على أحماض فوسفورية تؤدِّي إلى هشاشة وضعف العظام وخاصة في سن المراهقة ممَّا يجعلها أكثر عرضة للكسر.

٥ ـ تحتوي على أحماض الفوسفوريك والماليك والكاريونيك التي تسبب تآكل طبقة المينا الحامية للأسنان.

٦ ـ تحتوي الدايت منها على المحليات الصناعية والتي تهدد المخ وتؤدِّي إلى فقدان الذاكرة التدريجي وإصابة الكبد بالتليف.

٧ ـ اسكب علبة كوكاكولا في المرحاض واتركها لمدة ساعة واحدة ثم اسحب السيفون ستلاحظ أنَّ جميع البقع قدزالت وذلك لأنَّ حامض السيتريك قد أزالها بفعالية قوية.

٨ ـ لإزالة الصدأ عن صدام سيارتك أو عن صامولة صدئة افرك ما تريد تنظيفه بقطعة قماش مبللة بالكوكاكولا وستقوم هي بالمهمة.

٩ ـ لتنظيف أصابع البطارية من التآكل اسكب علبة كوكاكولا

على أصابع البطارية ولاحظ فقاعات الغاز وهي تعمل بفعالية على تفتيت التآكل وإزالته.

١٠ ـ لإزالة بقع الدهون عن الملابس أضف مقدار علبة كوكاكولا إلى مواد الغسيل ولاحظ اختفاء بقع الزيت.

١١ ـ معدل الحموضة ٤,٣ بي اتش في المشروبات الغازية مثلاً البيبسي كولا والكوكاكولا هذه الدرجة من الحموضة كافية لإذابة الأسنان والعظام مع مرور الوقت، أجسادنا تتوقف عن بناء العظام بحد الثلاثين وتبدأ بعد ذلك بالتحلل بنسبة ٨,٨٪ سنوياً بحسب كمية الأحماض التي تستهلكها في غذائنا نسبة هذه الأحماض لا تعتمد على مذاق طعامنا ولكنَّها تعتمد على نسبة كل من البوتاسيوم الكلور، المغنسيوم وغيرهم إلى الأملاح الفوسفورية.

١٢ ـ الكالسيوم المذاب يتراكم في العروق، خلايا الجلد، الأعضاء الحيوية، ممَّا يؤثر في وظائف الكلى ويسبب حصوة الكلية.

١٣ ـ المشروبات الغازية لا توفر للجسد أي فائدة غذائية، بل تحتوي على المزيد من السكر والأحماض بالإضافة إلى المواد الحافظة والملونة.

١٤ ـ بعض الأشخاص يفضل تناول مشروب غازي بارد بعد وجبة الطعام، هذا التصرف يؤثر على عدد الأنزيمات الهاضمة حيث أنَّه يخفض درجة الحرارة فتفقد الأنزيمات الهاضمة قدرتها على العمل حيث إنَّ درجة حرارة الجسم الطبيعية هي الدرجة المناسبة لعمل الأنزيمات فلا تهضم الطعام جيداً ممَّا يؤدِّي إلى تكون الغازات وبعض أنواع السموم التي تنتقل مع الدم إلى خلايا الجسم وقد تؤدِّي في النهاية إلى العديد من الأمراض.

١٥ ـ إنَّك عندما تشرب المياه الغازية فإنَّك تبتلع كميات ثاني أكسيد الكربون.

١٦ ـ قبل فترة بسيطة تمَّت مسابقة في جامعة دلهي في الهند من يشرب أكبر كمية من بيبسي كولا، الفائز شرب ثمان علب من الكوكاكولا وتوفي في نفس المكان لارتفاع نسبة غاز ثاني أكسيد الكربون في دمه ممَّا أدَّى إلى عدم تمكنه من الحصول على الأكسجين اللازم نتيجة لذلك قرر مدير الجامعة منع بيع المياه الغازية داخل الجامعة.

١٧ ـ وضع أحد الأشخاص سناً مكسوراً داخل زجاجة بيبسي وخلال ١٠ أيَّام فقط كان السن قد تحلل.

١٨ ـ الأسنان والعظام هي آخر ما يتحلل من جسم الإنسان بعد موته بعدة سنوات ولكن هذه المياه الغازية تذيبه خلال أيَّام قليلة[١].

٤ ـ الزيوت المُهدرجة فهو غير مفيدة بل ليس من السهولة هضمها ولها أضرار على الجسم الإنساني.

والزيت الصحي هو الزيت النباتي المُصنَّع بالطرق الطبيعية وغير المُكرّر.

٥ ـ الملح الأبيض المحتوي على مواد كيمياوية في التصنيع أمَّا الملح الطبيعي والبحري فهو مفيد جداً وتكلمنا عن أهميته في الافتتاح به قبل الطعام.

٦ ـ الخديعة في الغذاء وذلك إنَّ بعض الشركات وبهدف زيادة

---

(١) الأبعاد الخفية/العدد التاسع والثلاثون.

الأرباح تقوم بتصنيع ما ظاهره غذاء إلاً أنَّ واقعه هو سم قاتل فمثلاً: يمزجون لحوم الأوتار والغضاريف وسقط اللحوم مع ٢٠٪ من الماء والبولي فوسفات ثمَّ تُصنع بلون آخر مِمَّا يوهم بأنَّها لحمة حمراء ثمَّ تُقدم إلى النَّاس على أنَّها لحوم بقرية أو همبرغر وغير ذلك ولو علم النَّاس ما يأكلون لما وضعوه في فمهم[١].

٧ ـ البيوت الخضراء وهي الخيم الَّتي تنتج الخضار في فصول مختلفة لا تنمو فيها الخضار عادة وقد بدأت الدول الأوروبية بالتوقف عن الزراعة فيها وأطلقوا عليها «بيوت الأمراض» وذلك للأمور التالية:

١ ـ وجود المبيدات فيها وتأثيرها بالتالي على الإنسان.

٢ ـ وجود الهرمونات الَّتي تسرع في نمو الخضروات وزيادة حجمها.

٣ ـ وجود المُبيدات الَّتي تمتصها النبتة وتدخل في ثمارها وبالتالي تتحوّل إلى الإنسان بعد الأكل.

إنَّ هذه الأخطار تؤثر على الإنسان سلباً حيث يتحمل الكبد عبء تفكيك بعض تلك المواد السامة بعد هضم الطعام، وتبقي بعض السموم الَّتي لا يستطيع الكبد تفكيكها وتترسب في الجسم وبالتالي تحدث أمراض السرطان كما أنَّ تناول الطعام في غير أوانه وفصله يعود سلباً على الإنسان كما ذكرنا[٢].

٨ ـ التلوث الغذائي فإنَّ الجهل والطمع سببا تلوث الغذاء

---

(١) مجلة «طبيبك».

(٢) مجلة طبيبك.

بمختلف أنواع الملوثات، مِمَّا أدَّى إلى هلاك كثير من النَّاس أو إصابتهم بأمراض مختلفة يمتد بعضها للأجيال القادمة.

والتلوث الغذائي قد يكون:

١ ـ تلوثاً طبيعياً ناتجاً عن تحلل الغذاء بسبب البكتيريا والفطريات أو طول فترة التخزين أو التعرّض للإشعاع الطبيعي أو غير ذلك من العوامل الَّتي قد لا يكون الإنسان سبباً مباشراً فيها وإنْ كان من أسبابها البعيدة. وقد حدثني بعض الأصدقاء أنَّه وُجد في مخازن جيش إحدى الدول معلبات يعود تاريخها إلى ربع قرن.

٢ ـ وقد يكون تلوثاً غير طبيعي، وينجم أساساً عن تصرّفات الإنسان، سواء كان التلوث عن عمد لأجل الحصول على الأرباح أو عن غير عمد؛ ومن أبرز صور هذا التلوث، التلوث الكيماوي للأغذية.

والتلوث الغذائي عبارة عن احتواء المواد الغذائية على جراثيم مسبّبة للأمراض أو مواد كيماوية أو طبيعية أو مشعّة، تؤدِّي إلى حلول تسمّم غذائي بسبب الأمراض الحادّة الخاصَّة في المعدة أو الأمعاء.

وهذه الأمراض في الأصل من الأغذية الملوثة ببعض العوامل الجرثومية أو السموم قبل استهلاكها من قِبَل الإنسان.

وهناك نوع من البكتيريا غير الهوائية ينمو في الأغذية المعلّبة غير الحمضية كاللحوم والخضروات، وهي تنتج غازاً يؤدِّي إلى انتفاخ العلب، كما تتسبّب في ظهور رائحة غير مرغوبة فيها.

ومحتويات العلبة والبكتيريا المفسدة للغذاء على نوعين:

١ ـ قد يكون له رائحة كريهة يتمكن الإنسان من الكشف عنه.

٢ ـ وقد لا يكون له رائحة كريهة، الأمر الَّذي يصعب تشخيص فساده.

ومن الملوثات الجرثومية بكتيريا «السالمونيلا» وهي بكتيريا واسعة الانتشار مسبّبة العديد من الأمراض، فهي السبب في مرض حمّى التيفوئيد، وكما وإنَّ أضرارها لا تقتصر على الإنسان وحده بل تمتد لتشمل الحيوانات الاقتصادية حيث تسبّب لها التهابات معويّة. كما تؤدِّي إلى هلاك جماعي في الدواجن، ويزيد من خطورة هذه البكتيريا تعدّد أنواعها، فهي كما يقول الأطباء تربو على ألفي نوع، والعلم بكلٍّ وسائله الحديثة لم يتمكن من السيطرة على انتشار هذه البكتيريا ووقف آثارها الممرضة كلياً.

ومن أهم مصادر هذه البكتيريا الأبقار والدواجن حيث تستوطن أمعاءها وأنسجتها وما أشبه ذلك فلا تتوقف أضرار هذه البكتيريا.

وهنا أنواع من هذه البكتيريا تسبّب الوفاة في بعض الحالات، وتنتشر هذه البكتيريا في الأطعمة غير محكمة التغليف وفي المعلبات واللحوم المقدّدة وغيرها.

وقد أصبحت مشكلة التلوث الكيماوي للغذاء مشكلة عالمية، فبدلاً من أن يمدّنا الغذاء بالطاقة الَّتي تعمل بها خلايا أبداننا حَتَّى يستطيع الجسم أداء وظائفه على أكمل وجه، وحَتَّى نستطيع التحرك من مكان إلى مكان آخر، وحَتَّى تتجدّد الخلايا التالفة، وحَتَّى نكون في صحة جيدة وتفكير سليم، بدلاً من ذلك كلّه أصبحت المواد الغذائية في كثير من البلدان سبباً للكثير من الأمراض والعلل.

وفي الكثير من الموارد تضيف الشركات مواد كيماوية للطعام والشراب من أجل إعطائه نكهة جيدة أو لوناً جيداً أو رائحة طيّبة، بينما ضرر هذه المواد الغذائية أكثر من نفعها[١].

ونشرت بعض الجرائد محاكمة ثلاثة كانوا يتاجرون بالزيوت المغشوشة في إسبانيا، وكان هؤلاء الثلاثة قد تسبّبوا في قتل «٦٥٠» شخصاً، وكانت أولى ضحاياهم سنة ١٤٠٤هـ «١٩٨٤م» وآخرها في سنة ١٤١٠هـ «١٩٨٩م». وبالإضافة إلى هؤلاء الضحايا أُصيب الآلاف من الناس بأمراض متعددة نتيجة استعمالهم لهذا الزيت المغشوش.

واكتشف في بلد إسلامي أنَّ هناك شركة تستخرج الزيوت من الحيوانات الميتة كالحمار وما أشبه ذلك.

وقد أثبتت بعض الدراسات أنَّ الحيوانات تصاب ببعض الأمراض الَّتي تُسبّب لها قلَّة منتوجاتها الألبانية، كذلك تؤثر في درجة خصوبتها الإنجابية، بل قد تصاب بالعقم وتتعرّض للموت خنقاً إذا ما زادت من حدّة التلوث.

وبعض الحيوانات هي مصدر خصب للجراثيم والديدان، وهي

---

(١) فمثلاً مادّة السابكلاميت الَّتي كانت تستعمل لتحلية الموادّ الغذائيَّة والخمائر منعت نتيجة لاحتوائها على السموم، ومادّة السكارين الَّتي كانت تستعمل للتحلية منذ بداية القرن حَتَّى السبعينات منعت نتيجة لاحتوائها على سموم سرطانيَّة. وكذا استعمال دي إي أس الَّذي يستخدم للطيور أوقف استعماله عام ١٩٦١م لاحتوائه على موادّ مسرطنة، وكذا الاستروجين التركيبي الَّذي استعمل حَتَّى نهاية السبعينات كمشجّع للنمو في الأغنام والماشيَّة ثبت أنَّه أحد المسرطنات البشريَّة، وكذا الأسس الَّتي تُستعمل في مجفّفات الشعر، وكذا الفورمالديهايد الَّتي تستعمل في بعض الموادّ المنزليَّة العازلة ثبت إنَّها مواد مسرطنة أيضاً.

تنقل هذه الطفيليات والجراثيم إلى الإنسان، ومن هذه الحيوانات الخنزير الَّذي يستفاد من لحمه بشكل كبير في دول أوروبا.

ومِمَّا يُسبّب تلوّث الغذاء والدواء والأتربة وما أشبه ذلك في المعلّبات وغيرها استخدام الألوان والأصباغ ومكسبات الرائحة في صناعة تلك المنتجات، حيث تبيّن أنَّ هذه المواد مسؤولة عن العديد من الأمراض السرطانية.

فعلى سبيل المثال لقد ثبت علمياً أنَّ صبغة النعناع الأخضر الاصطناعية شديدة الخطورة، وكذلك الأمر بالنسبة للأصباغ الصناعية للرّمان والصبغات المستعملة في صبغ بعض أنواع الحلوى السكّرية، وصبغات رقائق البطاطس والألوان المشابهة للون البرتقال، والحساء المحتوي على عصير الطماطم الَّذي أضيف إليه لون صناعي.

هذا بالإضافة إلى أنَّ إضافة حبّ الأسبرين في كل قنينة يُسبّب تلوّثاً في الطعام، الأمر الَّذي يُسبّب التسمّم أيضاً، ومِمَّا يزيد في تلويث الغذاء صنعه أو حفظه في المواد البلاستيكية والمواد النيكلية والمواد الكرتونية، فإنَّ ذلك كله ثبت ضرره البالغ بالنسبة للطعام والشراب وما أشبه ذلك.

ومن أشدّ المواد المسبّبة للسرطان وأكثرها فعالية لإثارة هذا المهن مادة خاصة تستخدم لصبغ «المارغرين» لإعطائه شكل الزبدة الطبيعية، وذلك لخداع المستهلكين وجلب انتباههم لشراء هذه المواد.

ومن المضرَّات أيضاً الهرمونات الَّتي تستعمل للتعجيل في نمو الحيوانات والنباتات، وتنتشر هذه الظاهرة في الدول النامية والدول المتقدِّمة على حدٍّ سواء إذ ذكروا في إحدى الدول العربية أنَّ صاحب

حقل للدواجن كان يضيف أقراص منع الحمل إلى طعام الدواجن، كما واكتُشف في ألمانيا الاتحادية سنة ١٤٠٨هـ «١٩٨٨م» عجول محقونة بالهرمونات وهي تُسبّب مرض السرطان.

وقد أشارت بعض الصحف إلى اكتشاف السلطات الحكومية في ألمانيا الاتحادية وجود عصابة دولية تقوم بتصنيع نوع جديد من الهرمونات الَّتي تساعد على الإسراع في نمو عجول التسمين وزيادة وزنها، بينما كان الأمر ضاراً ضرراً كثيراً[١].

(١) البيئة للسيد الشيرازي: ص١٤١.

# الفصل الثامن

# أولياء الله ومنهجهم في التغذية

# أولياء الله ومنهجهم في التغذية

إنَّ أولياء الله تعالى من الأنبياء والأوصياء عليهم السلام وأتباعهم المؤمنين ينظرون إلى الطعام على أنَّه نعمة من الله تعالى ليسدوا بها جوعهم ويستمروا في الحياة ويتقووا على طاعة الله تعالى وتحقيق خلافته على الأرض.

ولذلك فإنَّهم يأخذون منه مقدار حاجتهم الجسدية من دون زيادة على ذلك، ويعتبرون أنَّ الزائد عن ذلك يؤدِّي إلى التخمة الَّتي تؤثّر على الصحة الجسدية والروحية.

عن الإمام علي عليه السلام: «وإنَّما ينظر المؤمن إلى الدُّنيا بعين الاعتبار، ويقتات منها ببطن الاضطرار»[1].

عن الإمام علي عليه السلام: «فما خلقت ليشغلني أكل الطيِّبات كالبهيمة المربوطة همّها علفها أو المرسلة شغلها تقممها تكترش من أعلافها وتلهو عَمَّا يُراد بها»[2].

وأمَّا الَّذين كفروا فإنَّهم ينظرون إلى الطعام على أنَّه موجود

---

(١) تصنيف نهج البلاغة: ص٧١٠.

(٢) نهج البلاغة: كتاب ٤٥.

للَّذة، ولذلك تراهم يكثرون من الطعام، ويأكلون بنهم وشره، غافلين عن نتائجه السلبية ولذا شبّه الله تعالى أكلهم بأكل الحيوانات فقال: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ﴾ [محمد: ١٢].

يقول السيِّد الطباطبائي في تفسير هذه الآية: «إنَّ المؤمنين راشدون في حياتهم الدُّنيا مصيبون للحق حيث آمنوا بالله وعملوا الأعمال الصالحة فسلكوا سبيل الرشد وقاموا بوظيفة الإنسانية، وأمَّا الكفار فلا عناية لهم بإصابة الحق ولا تعلق لقلوبهم بوظائف الإنسانية، وإنَّما همّهم بطنهم وفرجهم يتمتعون في حياتهم الدُّنيا القصيرة ويأكلون كما تأكل الأنعام لا منية لهم إلاَّ ذلك ولا عناية لهم وراءه»[(١)].

وقال بعضهم: «إنَّ الفرق بين المؤمنين والكافرين، أنَّ المؤمن لا يخلو أكله من ثلاث: الورع عند الطلب، واستعمال الأدب، والأكل للسبب، والكافر يطلب للنهمة، ويأكل للشهوة، وعيشه في غفلة»[(٢)].

وهكذا نستطيع القول بأنَّ النَّاس صنفان:

صنف يأكل ليعيش وهم الأولياء الَّذين نظروا إلى باطن الدُّنيا بعين البصيرة.

وصنف يعيش ليأكل وهم الكافرون الَّذين لا هدف لهم في الحياة إلاَّ إشباع رغباتهم الحيوانية والغرائزية.

لذا ورد عن رسول الله ﷺ أنَّه قال: «المؤمن يأكل في معاء واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء»[(٣)].

---

(١) الميزان: ج١٨، ص٢٣١.
(٢) الأمثل: ج١٦، ص٣٢٤.
(٣) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٢٥.

وفي حديث لرسول الله ﷺ: «سيكون رجال من أمتي يأكلون ألوان الطعام، ويشربون ألوان الشراب، ويلبسون ألوان الثياب، ويتشدقون في الكلام فأولئك أشرار أمتي»[١].

ولا يخفى على القارىء العزيز أنَّ الأنبياء عليهم السلام مع قلَّة طعامهم فقد كانوا من أصحّ النَّاس وأقواهم، بينما غيرهم كانوا يعانون من الآثار السلبية من كثرة الطعام.

وفيما يلي نذكر طعام الأنبياء عليهم السلام ليكونوا قدوة لنا في الغذاء:

(١) طب النبي ﷺ: ص٤٨٧.

# طعام الأنبياء (ع)

عن الإمام الرِّضا عليه السلام في خبز الشعير: «وهو قوت الأنبياء عليهم السلام وطعام الأبرار، أبىٰ الله تعالىٰ أن يجعل قوت الأنبياء إلاَّ شعيراً»(١).

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «اللحم باللبن (أي الحليب) مرق الأنبياء»(٢).

عن النبي صلى الله عليه وآله: «الكَرَفْس بقلة الأنبياء عليهم السلام»(٣).

وعنه صلى الله عليه وآله: «عليكم بالكرفس فإنّه طعام إلياس واليسع ويوشع بن نون»(٤).

وورد: «كلوا الكرفس فإنّه طعام الخضر»(٥).

عن النبي صلى الله عليه وآله أنَّه قال لعلي: «كل اليقطين فإنَّه من أكلها حسن خلقه ونضر وجهه وهي طعامي وطعام الأنبياء قبلي»(٦).

---

(١) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٢٧٤.
(٢) طب المعصومين: ص٣٥٥.
(٣) طب المعصومين: ص٣٣٥.
(٤) المصدر نفسه.
(٥) الكشكول العجيب ج١ ص١٣.
(٦) المصدر نفسه: ص٣٢٠.

عن النبي ﷺ: «كان طعام عيسى عليه السلام الباقلا (الفول) حَتَّى رُفع، ولم يأكل عيسى شيئاً غيّرته النَّار حَتَّى رُفع»[١].

عن النبي ﷺ في العدس أنَّه قال: «... وهو طعام الأبرار»[٢].

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «عليكم بالعدس فإنَّه مبارك ومقدس، وأنَّه يرّق القلب ويكثر الدمعة، وأنَّه قد بارك فيه سبعون نبياً آخرهم عيسى بن مريم»[٣].

عن الإمام علي عليه السلام: «ذكر لرسول الله ﷺ الحوك وهو الباذروج فقال: بقلتي وبقلة الأنبياء عليهم السلام قبلي، وإنِّي لأحبها وآكلها، وإنِّي أنظر إلى شجرتها نابتة في الجَنَّة»[٤].

وعن الإمام الصَّادق عليه السلام: «الحوك بقلة الأنبياء عليهم السلام أمَّا أنَّ فيه ثمان خصال: يمرىء الطعام، ويفتح السدد، ويطيب الجشاء، ويطيب النكهة، ويشهي الطعام، ويسهّل الدم، وهو أمان من الجذام، وإذا استقر في جوف الإنسان قمع الداء كله، ثمَّ قال: إنَّه يزين به أهل الجَنَّة موائدهم»[٥].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «الخل والزيت من طعام المرسلين»[٦].

---

(١) طب المعصومين: ص٣١٦.
(٢) المصدر نفسه: ٢٨٥.
(٣) المصدر نفسه: ص٢٨٥.
(٤) طب المعصومين: ص٢٠٢.
(٥) المصدر نفسه: ص٢٠٢.
(٦) المصدر نفسه: ص١٥٨.

# طعام النبي محمّد (ص)

عن الإمام جعفر الصَّادق عليه السلام: «ما أكل رسول الله صلى الله عليه وآله خبز بُرّ قطّ، ولا شبع من خبز شعير قطّ»[(١)].

وعنه عليه السلام: «ما زال طعام رسول الله صلى الله عليه وآله الشعير حَتَّى قبضه الله إليه»[(٢)].

وعنه عليه السلام: «كان قوت رسول الله صلى الله عليه وآله الشعير وحلواه التمر، وإدامة الزيت»[(٣)].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «بقلة رسول الله صلى الله عليه وآله الهندباء»[(٤)].

عن النبي صلى الله عليه وآله أنَّه قال لعلي عليه السلام: «كل اليقطين فإنَّه من أكلها حسن خلقه، ونضر وجهه، وهي طعامي وطعام الأنبياء قبلي»[(٥)].

---

(١) طب المعصومين: ص٢٤٩.
(٢) طب المعصومين.
(٣) المصدر نفسه.
(٤) طب المصعومين: ٤٠٤.
(٥) طب المعصومين: ص٣٢٠.

عن الإمام جعفر الصَّادق عليه السلام: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله لَحِما، يحب اللحم»[١].

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله لا يأكل الكليتين ـ من غير أن يحرّمها ـ لقربها من البول»[٢].

وجاء في كتاب طب النبي صلى الله عليه وآله أنَّه: «لم يجمع في بطنه طعامين فإنَّه إنْ أكل لحماً لم يزد عليه، وإنْ أكل تمراً لم يزد عليه، وإنْ أكل خبزاً كفا، وإن وجد لبناً دون خبز أغناه»[٣].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «كان حلواء رسول الله صلى الله عليه وآله التمر»[٤].

عن الإمام علي عليه السلام: «فتأسى نبيك الأطهر الأطيب صلى الله عليه وآله فإنَّ فيه أسوة لمن تأسّى، وعزاء لمن تعزّى ـ إلى أن قال ـ أهضم أهل الدُّنيا كشماً، وأخمصهم في الدُّنيا بطناً، . . خرج من الدُّنيا خميصاً وورد الآخرة سليماً»[٥].

وجاء في أوصاف النبي صلى الله عليه وآله في الطعام أنَّه صلى الله عليه وآله: «لم يأكل متكئاً قطّ، وكان يلعق أصابعه الثلاث بعد الطعام، وكان يعجبه من اللحم الذراع، وكان إذا فرغ من الطعام قال: «الحمد لله الَّذي أطعمنا وسقانا»[٦].

المكارم: «كان النبي صلى الله عليه وآله كثيراً إذا جلس يأكل ما بين يديه ويجمع ركبتيه وقدميه كما يجلس المصلّي في اثنتين، إلاَّ أنَّ الركبة

---

(١) طب المصعومين: ص٣٥٣.
(٢) طب المعصومين: ص٣٣٧.
(٣) طب النبي صلى الله عليه وآله: ص٤٨٧.
(٤) طب المعصومين: ص٩٥.
(٥) طب النبي صلى الله عليه وآله: ص٣٦٦.
(٦) الشمائل المحمَّدية: ص١٨. وبحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٨٦.

فوق الركبة، والقدم على القدم، ويقول ﷺ: أنا عبد آكل كما يأكل العبد، وأجلس كما يجلس العبد»[١].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: «ما أكل رسول الله ﷺ متكئاً منذ بعثه الله عَزَّ وجَلَّ نبياً حَتَّى قبضه الله تواضعاً»[٢].

وعنه عليه السلام: «كان النبيُّ ﷺ لا يأكل الحارّ حَتَّى يبرد يقول: إنَّ الله لم يطعمنا ناراً إنَّ الطعام الحارّ غير ذي بركة فابردوه، وكان ﷺ إذا أكل سمّى وأكل بثلاث أصابع ومِمَّا يليه، ولا يتناول من بين يدي غيره، يؤتى بالطعام فيشرع قبل القوم ثمَّ يشرعون، ويأكل بأصابعه الثلاث الإبهام والَّتي تليها والوسطى، وربَّما استعان بالرابعة وكان ﷺ يأكل بكفّه كلّها ولم يأكل بإصبعين يقول: إنَّ الأكل بإصبعين هو أكلة الشَّيطان»[٣].

وروي أنَّه ﷺ لم يأكل على خوان قطُّ حَتَّى مات، ولا أكل خبزاً مرقّقاً حَتَّى مات[٤].

وكان ﷺ: لا يأكل وحده مهما يمكنه وقال: ألا أنبئكم بشراركم؟ قالوا: بلى، قال: «مَنْ أكل وحده وضرب عبده ومنع رفده»[٥].

رُوي أنه ﷺ: كان يشرب بكفّه ويقول: «ليس إناء أطيب من اليد»[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٤١٠.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٤١٠.
(٤) المصدر نفسه.
(٥) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٤١٠، ٤١١.
(٦) سنن النبي ﷺ، ص٢٢٣.

# طعام الإمام علي (ع)

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «كان أمير المؤمنين عليه السلام أشبه النَّاس طُعمة برسول الله صلى الله عليه وآله كان يأكل الخبز والخلّ والزيت، ويطعم النَّاس الخبز واللحم»[1].

عن أبي جعفر الباقر عليه السلام أنَّه قال: «والله إنْ كان عليٌّ ليأكل أكلة العبد، ويجلس جلسة العبد، وإنْ كان ليشتري القميص فيخيّر غلامه خيرهما، ثمَّ يلبس الآخر، فإذا جاز أصابعه قطعه، وإذا جاز كعبه حذفه، ولقد ولي خمس سنين وما وضع آجرة على آجرة، ولا لبنة على لبنة، ولا أورث بيضاء ولا حمراء، وإنْ كان ليطعم النَّاس خبز البرّ واللحم، وينصرف إلى منزله فيأكل خبز الشعير والزيت والخلّ، ولا ورد عليه أمران كلاهما لله عَزَّ وجَلَّ فيه رضاً إلاَّ أخذ بأشدّهما على بدنه، ولقد أعتق ألف مملوك من كدّ يمينه تربت منه يداه وعرق فيه وجهه، وما أطاق عمله أحد من النَّاس، وإنْ كان ليصلِّي في اليوم

---

(١) طب المعصومين: ص٣٥٦.

واللَّيلة ألف ركعة وإنْ كان أقرب النَّاس شبهاً به لعليٌّ بن الحسين عليه السلام وما أطاق عمله أحد من النَّاس بعده»[١].

عن سويد بن غفلة قال: دخلت على عليّ بن أبي طالب عليه السلام فوجدته جالساً وبين يديه إناء فيه لبن أجد فيه ريح حموضته وفي يده رغيف أرى قشار الشعير في وجهه، وهو يكسر بيده ويطرحه فيه، فقال: ادن فأصب من طعامنا، فقلت إنِّي صائم، فقال عليه السلام: «سمعت رسول الله «من منعه الصيام عن طعام يشتهيه كان حقّاً على الله أن يطعمه من طعام الجنّة ويسقيه من شرابها، قال: فقلت لفضّة وهي قريبة منه قائمة: ويحك يا فضّة أما تتّقين الله في هذا الشَّيخ تنخل هذا الطعام من النخالة الَّتي فيه؟ قالت: قد تقدَّم إلينا أن لا ننخل له طعاماً، قال: ما قلت لها؟ فأخبرته فقال: بأبي وأمي من لم ينخل له طعام ولم يشبع من خبز البرّ ثلاثة أيَّام حَتَّى قبضه الله، قال: وكان صلى الله عليه وآله يجعل جريش الشعير في وعاء ويختم عليه، فقيل له في ذلك فقال: إنِّي أخاف هذين الولدين أن يجعلا فيه شيئاً من زيت أو سمن»[٢].

عن حبّة العرني قال: أتى أمير المؤمنين عليه السلام بخوان فالوذج فوضع بين يديه فنظر إلى صفائه وحُسْنه فوجأ بإصبعه فيه حَتَّى بلغ أسفله ثمَّ سلّها ولم يأخذ منه شيئاً وتملّظ إصبعه، وقال: «إنَّ الحلال طيِّب، وما هو بحرام ولكنَّي أكره أن أعوِّد نفسي ما لم أعوِّدها، ارفعوه عنَّي فرفعوه»[٣].

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: بينا أمير المؤمنين في الرَّحبة في نفر

---

(١) بحار الأنوار: ص٣٢٠.
(٢) بحار الأنوار: ص٣٢٢.
(٣) بحار الأنوار: ص٣٢٣.

من أصحابه إذ أُهدي له طست خوان فالوذج، فقال لأصحابه: «مدُّوا أيديكم، فمدُّوا أيديهم ومدَّ يده ثمَّ قبضها، فقالوا: يا أمير المؤمنين أمرتنا أن نمدَّ أيدينا فمددناها، ومددت يدك ثمَّ قبضتها، فقال: «إنِّي ذكرت أنَّ رسول الله ﷺ لم يأكله فكرهت أكله»[١].

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «كان أمير المؤمنين عليه السلام يقول: لا تزال هذه الأُمَّة بخير ما لم يلبسوا لباس العجم ويطعموا أطعمة العجم، فإذا فعلوا ذلك ضربهم بالذلِّ»[٢].

ومع هذا الطعام القليل فقد كان الإمام علي عليه السلام من أقوى النَّاس وهو القائل: «وكأني بقائلكم يقول: إذا كان هذا قوت ابن أبي طالب فقد قعد به الضعف عن قتال الأقران، ومنازلة الشجعان، ألا وإنَّ الشجرة البرية أصلب عوداً والروائع الخضرة أرق جلوداً، والنباتات البدوية أقوى وقوداً وأبطأ خموداً».

قال قائل من الناس: لو نظرنا إلى طعام أمير المؤمنين ما هو؟ فأشرفوا عليه! وإذا طعامه ثريدة بزيت، مكلَّلة بالعجوة، وكان ذلك طعامه، وكانت العجوة تحمل إليه من المدينة[٣].

عن جعفر عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام، أنَّ علياً عليه السلام كان يؤتىٰ بغَلَة له من ماله بيَنْبُع، فيصنع له منها الطعام، يثرد له الخبز والزيت وتمر العجوة، فيجعل له منه ثريد، ويطعم الناس الخبز واللحم[٤].

---

(١) بحار الأنوار: ص٣٢٣.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) الغارات: ١/٨٨، مستدرك الوسائل: ١٦/٢٩٦.
(٤) قرب الإسناد: ٥٤ وفيه (وربَّما يأكل اللحم)، بحار الأنوار: ٦٣/٥٦، وسائل الشيعة: ١٧/٤٦.

نقل عن علي ﷺ أنَّه: كان يأكل البطيخ بالرطب[١].

عن أبي عبد الله ﷺ عن آبائه ﷺ: كان أمير المؤمنين ﷺ يعجبه الدبَّاء، ويلتقطه من الصحفة[٢].

عن أبي عبد الله ﷺ، عن آبائه ﷺ: كان أمير المؤمنين ﷺ يأخذ التمر [التِمرة] فيضعها على اللقمة، ويقول: هذه ادم هذه[٣].

عن أمامة بنت أبي العاص بن الربيع (وأمها زينب بنت رسول الله ﷺ) قالت: أتاني أمير المؤمنين ﷺ في شهر رمضان، فأتى بقثاء، وتمر، وكماة، وكان يحب الكماة[٤].

ونقل عن علي ﷺ أنَّه: كان يأكل البطيخ بالرطب[٥].

عن الإمام الرضا ﷺ، عن آبائه ﷺ، أنَّه قال: كان علي بن أبي طالب ﷺ يأكل البطيخ بالسكر[٦].

---

(١) الجعفريات: ١٦١، مستدرك الوسائل: ١٦/٤٠٨.
(٢) المحاسن ٥٢١ (نقله عن رسول الله ﷺ، فروع الكافي: ٦/ ٣٧٠، وسائل الشيعة: ١٧/ ١٦١، بحار الأنوار: ٦٣/٢٢٦.
(٣) المحاسن: ٥٣٨، بحار الأنوار: ٦٣/ ١٣٩، وسائل الشيعة: ١٧/ ١٠٤.
(٤) المحاسن: ٥٢٧، بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٢.
(٥) مستدرك الوسائل: ١٦/٤٠٨، الجعفريات: ١٦١.
(٦) صحيفة الإمام الرضا ﷺ: ٤٤، بحار الأنوار: ٦٣/ ١٩٦، مستدرك الوسائل: ١٦/ ٤٠٨.

# طعام الأئمّة (ع)

عن أبي حمزة الثمالي قال: لمَّا دخلت على عليّ بن الحسين عليه السلام دعا بنمرقة فطرحت فقعدت عليها ثمَّ أُتيت بمائدة لم أر مثلها قطُّ، قال لي: كل، فقلت: ما لك جعلت فداك لا تأكل؟ فقال: «إنِّي صائم فلمَّا كان اللَّيل أتى بخلّ وزيت فأفطر عليه، ولم يؤت بشيءٍ من الطعام الَّذي قرّب إليَّ»[١].

عن خالد بن نجيح قال: كنت أفطر مع الإمامين الصَّادق ومع الكاظم عليهما السلام في شهر رمضان فكان أول ما يؤتى به قصعة من ثريد خل وزيت فكان أقلّ ما يتناول منه ثلاث لقمات ثمَّ يُؤتى بالجفنة»[٢].

وعن عبد الأعلى قال: أكلت مع أبي عبد الله الصَّادق عليه السلام فدعا وأتى بدجاجة محشوة وبخبيص فقال عليه السلام: «هذه الهدية لفاطمة، ثمَّ قال: يا جارية ائتنا بطعامنا المعروف، فجاءت بثريد خلّ وزيت»[٣].

(١) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٢٤.
(٢) طب المعصومين: ص٢١٨.
(٣) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣١٩.

عن بزيغ بن عمرو قال: دخلتُ على أبي جعفر الباقر عليه السلام وهو يأكل خلاً وزيتاً في قصعة سوداء مكتوب في وسطها بصفرة «قل هو الله أحد» فقال: «ادن يا بزيغ، فدنوت فأكلت معه...»(١).

عن عبد السلام بن صالح الهروي عن الرِّضا عليه السلام في حديث طويل قال: «وكان خفيف الأكل خفيف الطعم»(٢).

عن سُليمان بن جعفر الجعفري قال: دخلتُ على أبي الحسن الرّضا صلوات الله عليه وبين يديه تمر برني وهو مجد في أكله يأكله بشهوة فقال يا سليمان أدن فكل، قال: فدنوت فأكلت معه وأنا أقول له: جُعِلتُ فداك إنّي أراك تأكل هذا التمر بشهوة، فقال: نعم إنّي لأحبه.

قال: قلت: ولِمَ ذاك؟

قال: لأنَّ رسول الله صلى الله عليه وآله كان تمرياً، وكان أمير المؤمنين عليه السلام تمرياً وكان سيِّد العابدين عليه السلام تمرياً، وكان أبو جعفر عليه السلام تمرياً، وكان أبو عبد الله عليه السلام تمرياً وكان أبي تمرياً وأنا تمري وشيعتنا يحبّون التمر لأنّهم خُلِقوا من طينتنا، وأعداؤنا يا سليمان يحبّون المسكر لأنّهم خُلِقُوا من مارج من نار»(٣).

---

(١) الموسوعة الفقهية: ج٣، ص٢٠٠.
(٢) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٣٣١.
(٣) في ظلال أولياء الله، ص٤٠٦

# طعام أهل الجنة

قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِن كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا ﴿٥﴾ عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا عِبَادُ ٱللَّهِ يُفَجِّرُونَهَا تَفْجِيرًا ﴿٦﴾﴾ [الإنسان: ٥-٦].

وقال تعالى: ﴿وَفَٰكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾﴾ [الواقعة: ٢٠-٢١].

## تأمل: بين شجرة آدم (ع) وشجرة المسيح (ع):

إذا كانت شجرة آدم عليه السلام هي السبب في حصول بعض الآثار السلبية في آدم وذريته. فإنَّ شجرة السيد المسيح عليه السلام هي الخلاص من تلك الآثار. فالنخل من الشجر المبارك الذي يثمر التمر الذي يترك آثار إيجابية على الجسم والعقل والروح، ولذلك كان من المفيد للمولود أن يبدأ حياته بتدليك حنكه بالتمر، فعن الإمام علي عليه السلام: «حنكوا أولادكم بالتمر، هكذا فعل النبي صلى الله عليه وآله بالحسن والحسين عليهما السلام»[1].

(١) موسوعة الاحاديث الطبية، ص٥٣٢.

## طعام أهل النار

قال تعالى: ﴿إِنَّ شَجَرَتَ ٱلزَّقُّومِ ﴿٤٣﴾ طَعَامُ ٱلْأَثِيمِ ﴿٤٤﴾ كَٱلْمُهْلِ يَغْلِي فِي ٱلْبُطُونِ ﴿٤٥﴾ كَغَلْيِ ٱلْحَمِيمِ ﴿٤٦﴾﴾ [الدخان: ٤٣-٤٦].

وقال تعالى: ﴿فَلَيْسَ لَهُ ٱلْيَوْمَ هَٰهُنَا حَمِيمٌ ﴿٣٥﴾ وَلَا طَعَامٌ إِلَّا مِنْ غِسْلِينٍ ﴿٣٦﴾ لَّا يَأْكُلُهُۥٓ إِلَّا ٱلْخَٰطِـُٔونَ ﴿٣٧﴾﴾ [الحاقة: ٣٥-٣٧].

# الفصل التاسع

## الشفاء بالماء

# الشفاء بالماء

الماء هو أحد العناصر الأربعة ـ وهي الماء والنَّار والهواء والأرض ـ الَّتي هي قوام وجود كل مخلوق على اختلاف نسبة أجزاء التركيب فيه، كما أنَّه العنصر الأساسي في تكوين الأجسام الحية من حيوان ونبات، وهو يدخل في خلايا جميع الأجهزة والعصارات والسوائل والدم وغيرها بدون استثناء.

قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ [الأنبياء: ٣٠].

وقال تعالى: ﴿وَٱللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَآبَّةٍ مِّن مَّآءٍ فَمِنْهُم مَّن يَمْشِى عَلَىٰ بَطْنِهِۦ وَمِنْهُم مَّن يَمْشِى عَلَىٰ رِجْلَيْنِ وَمِنْهُم مَّن يَمْشِى عَلَىٰٓ أَرْبَعٍ يَخْلُقُ ٱللَّهُ مَا يَشَآءُ إِنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴿٤٥﴾﴾ [النُّور: ٤٥].

وقال تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى خَلَقَ مِنَ ٱلْمَآءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُۥ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا﴾ [الفرقان: ٥٤].

يقول العلم الحديث بأنَّ الماء يكوّن من (٨٠ ـ ٩٠٪) من وزن الكائنات الحيّة المختلفة، كما أنَّ جميع المواد الغذائية اللازمة للأحياء أصلها من النبات وقد اتحدت هذه المواد من اتحاد كيماوي

حيوي بين الماء وثاني أكسيد الكربون، ويتكوّن من ذرَّة كربون وذرّتين أوكسجين[١].

## أهمية المياه:

إنَّ المياه أكسير الحياة وطاقة البقاء وهي ضرورة كما هو الأوكسجين للإنسان والحيوان والنبات، وفوائدها لا تعد ولا تحصى فهي تنظم عملية هضم المواد الغذائية ودرجة الحرارة في الجسم وتساعد على تنشق الهواء بسهولة وتحمي المفاصل والأنسجة والأعضاء وفقرات الظهر والرقبة من التلف، يمكننا ببساطة لامتناع عن الأكل شهرين لكننا حتماً نموت عطشاً في خلال بضعة أيام.

تتراوح نسبة المياه بين ٥٥ و٧٥ في المئة من وزن الإنسان وتزيد عن ٨٠٪ من ومن الأجنة و٧٤ في المئة من وزن الطفل الحديث الولادة.. المياه التي نشربها تصبح جزءاً من أجسامنا وأشكالنا و٨٥ في المئة من زنة أنسجة الدماغ من المياه، وإذا تقلصت الكمية يقل مستوى طاقة الإنسان وتظهر أعراض الإحباط والتعب المزمن عليه.

حتى الإرهاق الذي قد نشعر به صباحاً مرده في بعض الحالات إلى تدني نسبة المياه في أجسامنا والثابت طبياً أنَّ معظم الناس لا يشربون ما يكفي من المياه، بدليل الحالات المرضية الكثيرة التي يمكن تلافيها بتناول إكسير الحياة. كما إنَّ المياه ضرورية جداً في تنظيم التفاعلات الكيميائية والأنزيمات في الجسم وتؤدي دوراً أساسياً في تخفيف الوزن فهي لا تحوي وحدات حرارية ولا كولسترول ولا صوديوم، وينصح الأطباء الأشخاص البدينين بتناول ليترين من المياه

---

(١) تفكّر: ص٨٥.

على الأقل يومياً، وتساعد المياه في عملية هضم المأكولات الجامدة وتساعد أيضاً في حالات الإمساك، ويُقال طبياً إنَّ تناول المياه وبعض الألياف كفيل بحل تلك المشكلة وما قد ينتج عنها أحياناً من التهابات في الأمعاء.

إنَّ العطش إشارة إلى فقدان الجسم نسبة من مياهه، ويقل هذا الشعور مع التقدم في العمر لكن الحاجة تزيد لكون الجفاف يزيد نسبة تراكم السموم في الجسم ويضعف العضلات والعظام والمفاصل ويبطىء عملية الهضم ويعطل وظيفة غالبية الأعضاء ويزيد نسبة المياه في مفاصل الجسم كما تعمل الشحوم بها مفاصل السيارة. فتجعلها أكثر ليونة وقابلية لمواجهة خطر احتكاك الفقرات العظمية بما أنَّ المياه تنشط خلايا الدم وتخفف من آلام المفاصل «الروماتيزم» وتحد من عوارض الربو إنَّ دأب المريض على الشرب يساعد أيضاً على تنظيم عمل الكليتين.

المرأة الحامل بحاجة إلى تناول المياه أكثر من غيرها ويُقال إنَّ أحد أسباب الإرهاق قد تشعر به الحامل خلال أشهرها الأولى هو حاجة خلايا الجنين إلى المياه التي تدفع له المغذيات في الدم وتساعده على النمو.

ثمة فرق شاسع بين مياه الشرب النقية وأنواع المشروبات الأخرى مثل المرطبات الغازية والعصير الطبيعي والاصطناعي والمشروبات المصنوعة من الكافيين فاوخيرة مثلاً تحرك غدد الأدرينالين وتؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم، أما العصير المصنع فيحتوي السكريات التي تتلف البنكرياس والصوديوم يحتوي على الصوديوم وتحوي المشروبات الغازية «الفوسفور» الذي يدمِّر

الكالسيوم في العظام، وبذلك تتلف تلك الأنواع المختلفة أعضاء جسم الإنسان عوض تنظيفه وإعادته.

وبقي أنَّ من ليس معتاداً على شرب المواد قد يشعر بداية بصعوبة في الحفاظ عليها ويهرع بالتالي إلى المرحاض إثر تناوله هذا المشروب الشفاف، لكن مثانته ستعتاد تناول هذه المادة ممَّا يسهل عليها مهمة حصر المياه مدة أطول[١].

## التداوي بالماء:

يعتبر الماء من الأدوية الطبيعية الَّتي تعالج الأمراض الداخلية والخارجية في جسم الإنسان، كما أنَّها تساهم في صحته العقلية والنفسية.

وجاء الإسلام ليؤكد على أهمية الماء في الشفاء فقد ورد:

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «ولكنَّنا أهل البيت نتداوى بالتفاح والماء البارد»[٢].

عن الإمام الرِّضا عليه السلام في الماء البارد: «إنَّه يطفىء الحرارة، ويسكن الصفراء، ويهضم الطعام، ويذيب الفضلة الَّتي على رأس المعدة، ويذهب بالحمى»[٣].

يقول الدكتور لبيب بيضون: «قرّر القرآن الكريم مبدأ المعالجة بشقّيها الداخلي (شرب الدواء) والخارجي (الدهون والغسل) ويظهر ذلك من قوله تعالى لأيوب عليه السلام حين ابتلى بمرض جلدي: ﴿ٱرْكُضْ

(١) مجلة «الطب البديل» عدد ٧.

(٢) طب المعصومين: ص٣٦٧.

(٣) المصدر نفسه: ص٣٦٨.

بِرِجْلِكَ هَٰذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ﴾ [ص: ٤٢] أي ادفع برجلك الأرض فتنبع لك منها نبعة أولى فاغتسل منها.

ثمَّ تنبع لك نبعة أخرى فاشرب منها تبرأ بإذن الله تعالى، وبذلك تمّ شفاء أيوب عليه السلام»[1].

ويقول الدكتور «بلز» في كتابه الطب الطبيعي: «إنَّ شرب الماء بكثرة يفيد المصابين بأمراض مزمنة، وأنَّ الإنسان لو شرب كل نصف ساعة أو ربع ساعة جرعة من الماء فهذا الأمر يساعد على شفاء التهابات المعدة والأمعاء».

وأمَّا الطبّ الحديث فقد صار يعتمد مؤخّراً على الماء وذلك بعد أن أدرك أهميته في شفاء الأمراض العديدة، وقبل عصرنا الحاضر بقليل أدخل ثلاثة أطباء إلى الطب نظرية «مياه الأب نياب الشافية» وهي نهج للشفاء اكتشفه كاهن ألماني كاثوليكي كي يُعطي إلى الفقراء بدون ثمن، وطريقته ترتكز على استعمال الماء لأجل الاستحمام، وتورّد البشرة، وللرشّ وسواه، تارة حارّاً وطوراً بارداً، وقد برهن الأب «نياب» فعالية اكتشافه بتمكينه من شفاء جميع الآلام تقريباً، ووجد أنَّ استخدام الماء الساخن أو البارد على القروح يمكّن الطبيعة من إصلاح هذا الاضطراب بنصف الوقت المطلوب عادة للشفاء ويخبرنا التاريخ بأنَّ الطبيب «تشارمس» من فرنسا كان له علاج واحد لمداواة الأمراض وهو الحمام البارد وكان يُعطي مبالغ خيالية لتشخيص الأمراض[2].

---

(١) المصدر نفسه: ص١٦٨.

(٢) العلاج بعشب القمح: ص١١٤.

بالرغم مِمَّا سبق فإنَّ العلاج بالماء لم يصبح وسيلة معترفاً بها من ضمن طرق العلاج الطبيعي إلاَّ عندما أصدر (السيرجون فلوير) في عام ١٦٩٧م في إنجلترا كتاباً عن الحمامات الباردة ناصحاً المرضى أن يلتفوا في ملاءة مبللة بالماء ويغطوا أجسامهم بالبطاطين حَتَّى يتصبب العرق من أجسادهم، وبعد ذلك يأخذون حماماً بارداً، وهذه هي نفس الطريقة التي أوصى بها المزارع الألماني (برميستز عام ١٧٩٩ ـ ١٨٥١م) الَّذي يعتبر من أشهر دعاة العلاج المائي في ذلك الوقت وكان قد عالج نفسه وهو في سن السابعة عشر من حالة مرضية زعم فيها الأطباء أنَّها ميئوس منها، وبعد ذلك عالج نفسه من عدَّة إصابات، ومن بينها كسر مضاعف في الضلوع باستخدام مكمدات الماء البارد. وقد أرسلت إليه فرنسا مندوباً من الجيش ليتعلم طريقته في العلاج المائي الَّتي عمّمت بعد ذلك في القوات المسلحة الفرنسية في مستهل القرن التاسع عشر، وكانت أول دولة تفعل ذلك ثم تبعتها دول أخرى.

ويدّعي البعض أنَّ الفضل الأول في وضع الأسس العلمية للعلاج المائي يرجع إلى الطبيب النمساوي فنتز، وقد تابع أعماله كثيرون، ولكن لم يصل أحد منهم إلى نتائج تعادل ما ادعى من الوصول إليها.

والسّر في إمكانية علاج الأمراض بالماء أنَّ الله تعالى أودع فيه خصائص عديدة تعيد الاستقرار لجسد الإنسان، كما أنَّ جسد الإنسان من الماء فهو يعالج بالماء.

ثمَّ أنَّه من ناحية العلاج للأمراض الداخلية فهو يقوم بتنظيف

الجهاز الهضمي والمعي والأمعاء وقد تقدم أنَّه إذا صلح الجهاز الهضمي صلح الجسد كلّه.

وأمَّا من الناحية الخارجية فإنَّه يقوم بتحريك الدم وإعادة جريانه بالشكل الطبيعي وبالتالي يصلح الجسد كُلّه، كما أنَّه يقوم بإيصال الدم إلى العضو المُصاب بالمرض وهذا ما نراه واضحاً في الكمادات المائية.

## الأمراض الَّتي تُعالج بالماء:

يستعمل الماء لعلاج الأمراض الداخلية والخارجية في جسم الإنسان فهو:

١ ـ يزيل السُمنة خصوصاً لمن يشرب الماء على الريق.

٢ ـ يمنع تكوين الحصوة أو زيادة حجمها وذلك لأنَّ شرب الماء بكثرة يقلّل من تركيز الأملاح في البول ويقلّل بالتالي من احتمال تكوين الحصوة.

٣ ـ يطرد البلغم.

٤ ـ يليّن الجلد فإنَّ نقص الماء يؤدِّي إلى جفاف الجلد وزيادته تؤدِّي إلى تليينه ونضارته.

٥ ـ يقوي الشعر والأظافر.

٦ ـ يزيل التعب ـ سواء بشرب كوب من الماء أو بالاستحمام ـ ويبعث على النشاط والحيوية.

٧ ـ يرفع وجع الرأس.

جاء خراساني إلى الصَّادق عليه السلام وقال له: يابن رسول الله ما

زلت شاكياً منذ خرجت من منزلي من وجع الرأس. فقال له: «قم من ساعتك هذه فادخل الحمام، فلا تبتدئنَّ بشيء حَتَّى تصبُّ على رأسك سبعة أكفٍ ماء حاراً، وسمّ الله تعالى في كلِّ مرَّة، فإنَّك لا تشتكي بعد ذاك إن شاء الله تعالى»[١].

عن الصَّادق عليه السلام: «اغسلوا أرجلكم بعد خروجكم من الحمام (لعَلَّه يقصد بالماء البارد) فإنَّه يذهب بالشقيقة...»[٢].

٨ ـ يعالج الحمى.

## طُرق العلاج بالماء:

**١ ـ شرب الماء وخصوصاً ماء المطر وماء زمزم.**

**٢ ـ النظر إلى الماء فإنَّه يقوي البصر.**

**٣ ـ التدليك.**

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «إنِّي ربَّما أمرت بالنقي فيلتّ بالزيت فأتدلك به»[٣].

**٤ ـ الكمادات بالماء البارد أو الساخن.**

بأن توضع على الجزء المجاور للعضو المريض، فهي تجلب الدم من باطن الجسم إلى المكان الدافىء، وكمادات الماء البارد تلطف الاحتقان كما في الالتهابات.

---

(١) طب المعصومين: ص٢٦٢ ـ ٢٦٣.
(٢) المصدر نفسه: ص٢٥١.
(٣) الموسوعة الفقهية: باب الإسراف.

**٥ ـ حمّامات القدم الساخنة في أحوال البرد والزكام والإجهاد وضعف الدورة الدموية ويضاف إليها بذر الكتان.**

**٦ ـ الموجات المائية.**

تعالج بعض أمراض الجهاز الهضمي، وتيبس العضلات وترهل البطن، والسُمنة المفرطة، بالموجات المائية، وذلك بأن ينام المريض في حوض من الماء (بانيو) ويمسك المعالج بقطعة مربعة من الخشب منشورة على شكل هلال من الداخل ومفرغة بحيث تأخذ شكل دوران الجسم وتكسى بالقماش، ويحركها المعالج بقوَّة داخل الماء فوق الأماكن المراد علاجها فيحدث تموجات شديدة تؤثر على العضلات والأحشاء الداخلية بحركة تحاكي شكل الموجة فتنشط العضلات المريضة، وتحرك الأحشاء الداخلية فتوقظها وتنشطها وتساعد على جريان الدِّماء في هذه المناطق وزيادة حيويتها ونشاطها.

ويمكنك أنت أن تفعل ذلك بنفسك في أثناء استحمامك على البحر أو النهر أو في أثناء حمامك بالبانيو، وذلك بأن تمدُّ يدك مفرودة الأصابع ومنضمة، إلى جوار جسمك بحيث لا تلتصق به وتكون عمودية على الجسم وتحركها أمام بطنك بقوَّة، أو خلف ظهرك أمام عضلات الأليتين حسب حاجتك، فتحدث ذبذًبات قوية وحركة تموجية تحرك معها العضلات بعمق يصل إلى الأحشاء الداخلية، أو العظم وستشعر بالحركة في عضلاتك، وسوف تحسّ أنَّك انتعشت وعضلاتك قد استرخت ونشطت وتجدّدت خلاياها واكتسبت حيوية جديدة.

**٧ ـ الحمّام.**

وهو أحد الأدوية الَّتي ورد ذكرها عن الإمام الباقر عليه السلام

فعنه ﷺ: «خير ما تداويتم به الحقنة، والسعوط، والحجامة، والحمّام»[١].

وقد استفاضت الأخبار في مدح الحمّام ففي الحديث: «نعم البيت الحمّام يذكر بالنَّار ويذهب بالدرن والأذى».

وعن رسول الله ﷺ: «إنَّه دواء البلغم»[٢].

وللحصول على فوائد الحمّام لا بُدَّ من أمور:

١ ـ الاستمتاع بالحمّام فإنَّه لا يقتصر على نزع الأوساخ من الجسد فقط بل لا بُدّ من نزع الانفعالات والمشاكل النفسية.

٢ ـ استخدام الحمّام الساخن في الشتاء والبارد في الصيف.

٣ ـ تدليك الجسم قبل الاستحمام ومعه.

٤ ـ استرخِ بعد الفراغ من الحمّام فإنَّه يزيد الدورة الدموية نشاطاً.

أنواع الماء:

---

(١) طب الأئمة ﷺ: ص١٣٤.

(٢) مرآة الكمال: ج٢، ص٨.

# ماء زمزم

وهي بئر واقعة داخل المسجد الحرام في مكّة المُكرّمة.

عن رسول الله ﷺ: «ماء زمزم دواء مِمَّا شُرب له»[١].

وعنه ﷺ: «ماء زمزم شفاءٌ من كلِّ داء وسقم وأمان من كلِّ خوف وحزن»[٢].

جاء في كتاب «معجزات الشفاء بماء زمزم»: «كم من رجل كان قد أُصيب بهذا الداء داء الصداع وما أن أتى إلى بئر زمزم وشرب منها بنيّة الشفاء فكان الشفاء، وكم قصّت علينا الصحف أحوالاً من هذا القبيل».

وجاء في الكتاب المذكور: أنَّ السيِّدة «ليلى الحلو» كانت مُصابة بمرض السرطان وقال لها الأطباء في باريس: لقد انتشر السرطان في كل صدرك ولن تعيشي أكثر من ثلاثة شهور، وهكذا أرادت العودة إلى أهلها في المغرب إلاَّ أنَّ زوجها اقترح عليها المرور بمكّة المُكرّمة لأداء العمرة، تقول السيِّدة ليلى: اعتكفت ببيت الله وداومت على

---

(١) طب النبي ﷺ: ص٣٥٥.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام: ص٢١٥.

شرب ماء زمزم، واكتفيت برغيف وبيضة واحدة في اليوم، أمضيت أيّامي في الصّلاة والدُّعاء وبعد أيّام وجدت أنَّ الكوريات الحمراء قد اختفت من جسدي، فقرّرت العودة لمشاورة الأطباء، وقمت بالفحوصات فإذا بالدَّهشة، لا أثر للسرطان.

## لماذا ينعشك ماء زمزم؟

في عام ١٩٧١ صرح أحد الأطباء أنَّ ماء زمزم غير صالح للشرب، استناداً إلى أنَّ موقع الكعبة المشرَّفة منخفض عن سطح البحر ويوجد في منتصف مكَّة، فلا بدَّ أنَّ مياه الصرف الصحي تتجمع في بئر زمزم!!

فتشكلت لجنة لبحث هذا الموضوع وتقرر إرسال عينات من ماء زمزم إلى معامل أوروبية لإثبات مدى صلاحيته للشرب.

ويقول المهندس الكيميائي «معين الدين أحمد»، الذي كان يعمل لدى وزارة الزراعة والموارد المالية السعودية في ذلك الحين، إنَّه تمَّ اختياره لجمع تلك العينات، وكانت تلك أول مرة تقع فيها عيناه على البئر التي تنبع منها تلك المياه وعندما رآها لم يكن من السهل عليه أي يصدق أنَّ بركة مياه صغيرة لا يتجاوز طولها ١٨ قدماً وعرضها ١٤ قدماً، توفر ملايين الجالونات من المياه كل سنة للحجاج منذ حفرت من عهد إبراهيم عليه السلام.

وبدأ معين الدين عمله بقياس أبعاد البئر، ثم طلب من يريه عمق المياه، فبادر الرجل بالاغتسال ثم نزل إلى البركة، ليصل ارتفاع المياه إلى كتفيه، وأخذ يتنقل من ناحية لأخرى في البركة، بحثاً عن أي مدخل تأتي منه المياه إلى البركة، غير أنَّه لم يجد شيئاً. وهنا

خطرت لمعين الدين فكرة يمكن أن تساعد في معرفة مصدر المياه وهي شفط المياه بسرعة باستخدام مضخة ضخمة كانت موجودة في الموقع لنقل مياه زمزم إلى الخزانات، بحيث ينخفض مستوى المياه بما يتيح له رؤية مصدرها غير أنَّه لم يتمكن من ملاحظة شيء خلال فترة الشفط، فطلب من مساعده أن ينزل إلى الماء مرة أخرى. . وهنا شعر الرجل بالرمال تتحرك تحت قدميه في جميع أنحاء البئر أثناء شفط المياه، فيما تنبع منها مياه جديدة لتحلها، وكانت تلك المياه تنبع بنفس معدل سحب المياه الذي تحدثه المضخة بحيث إنَّ مستوى الماء في البئر لم يتأثر إطلاقاً بالمضخمة. .

وهنا قام معين الدين بأخذ العينات التي سيتم إرسالها إلى المعامل الأوروبية، وقبل مغادرته مكة استفسر من السلطان عن الآبار الأخرى المحيطة بالمدينة، فأخبروه بأنَّ معظمها جافة. . وجاءت نتائج التحاليل التي أجريت في المعامل الأوروبية ومعامل وزارة الزراعة والموارد المالية السعودية متطابقة، فالفارق بين مياه زمزم وغيرها من مياه مدينة مكة كان في نسبة أملاح الكالسيوم والمغنسيوم، ولعلَّ هذا هو السبب في أنَّ مياه زمزم تنعش الحجاج المنهكين. . ولكن الأهم من ذلك هو أنَّ مياه زمزم تحتوي على مركبات الفلور التي تعمل على إبادة الجراثيم!!

وأفادت نتائج التحاليل التي أجريت في المعامل الأوروبية أنَّ المياه صالحة للشرب ويجدر بنا أن نشير أيضاً إلى أنَّ بئر زمزم لن تجف أبداً من مئات السنين، وأنَّها دائماً ما كانت توفي بالكميات المطلوبة من المياه للحجاج، وأنَّ صلاحيتها للشرب تعتبر أمراً معترفاً به على مستوى العالم نظراً لقيام الحجاج من مختلف أنحاء العالم

على مدى مئات السنين يشرب تلك المياه المنعشة والاستمتاع بها.. وهذه المياه طبيعية تماماً ولا يتم معالجتها أو إضافة الكلور إليها.. كما أنَّه عادة ما تنمو الفطريات والنباتات في الآبار، ممَّا يسبب اختلاف طعم المياه ورائحتها أما بئر زمزم فلا تنمو فيها أية فطريات أو نباتات فسبحان الله الذي بارك في هذا الماء الطاهر وجعله ريّاً لحجاج بيته الحرام[١].

(١) الأبعاد الخفية، عدد ٦٢.

# ماء كربلاء

ذكرت إحدى المجلات العراقية أن الماء الموجود في منطقة كربلاء وتحديداً الماء المُحيط بضريح «العباس ابن الإمام علي عليه السلام» له خاصية في شفاء الأمراض، كما ذكرت تقارير علمية وحوادث واقعية عن الشفاء بماء كربلاء.

## ماء المطر

عن الإمام علي عليه السلام: «اشربوا ماء السَّماء فإنَّه يُطهّر البدن ويدفع الأسقام. قال الله تعالى: ﴿وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَآءِ مَآءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِۦ وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾ [الأنفال: ١١]»[١].

وعن النبي صلى الله عليه وآله، قال: «علَّمني جبريل دواء لا يُحتاج معه إلى دواء، فقيل: يا رسول الله! ما ذلك الدواء؟ قال: يؤخذ ماء المطر قبل أن ينزل إلى الأرض، ثمَّ يجعل في إناء نظيف، ويقرأ عليه (الحمد) إلى آخرها ـ سبعين مرَّة ـ و(قل هو الله أحد) و(المعوذتين) ـ سبعين مرَّة ـ ثمَّ يُشرب منه قدحاً بالغداة، وقدحاً بالعشي. قال رسول الله صلى الله عليه وآله: والَّذي بعثني بالحق، لينزعنَّ الله ذلك الداء من بدنه، وعظامه، ومخّه، وعروقه!!»[٢].

---

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ص٣٤٥.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام: ص٥٣٠.

# شرب الماء

للماء في جسم الإنسان عملية أساسية فهو يقوم بتخليص الجسم من الفضلات، فالكلى الَّتي تُصفّي الدم تحتاج للماء كي تؤدّي عملها على الوجه الأكمل، كما أنَّه ضروري للمحافظة على سلامة الضغط الحلولي في الخلية وفي أنسجة الجسم.

وتنصح «الجمعية الطبيعية الأميركية» بتناول لتر من السوائل يومياً، ولا بُدَّ من زيادة هذه الكمية في الجوّ الحار أو عند ممارسة الأعمال الجسدية المتعبة، ولا بُدَّ أن لا ننتظر الجسم حَتَّى يعطش فنشرب الماء فإنَّ ذلك إنهاك للكلى لأنَّ الإنسان لا يشعر بالعطش إلاَّ لأنَّ الكلى قد جفّت من الماء.

## الاعتدال في شرب الماء

كما يكون الإسراف في الطعام فإنَّه في الماء أيضاً قال الله تعالى: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟﴾.

فعن رسول الله ﷺ: «لو أنَّ النَّاس أقلّوا من شرب الماء لاستقامت أبدانهم»[١].

ويقع الإسراف في الماء إذا زاد عن حاجة الجسم، فكما أنَّ كثرة الماء تضرُّ بالمزروعات كذلك الحال في الإنسان، فإنَّ الإسراف في سقي النبات يؤدِّي إلى إحلال الماء محلّ الهواء مِمَّا ينتج عجز الجذور النباتية عن التنفس وبالتالي موتها وهكذا الحال في الإنسان.

والاعتدال في الشرب يكون بحسب حاجة الجسم، وقد حُدّد في حديث رسول الله ﷺ بأنَّه الثلث فعنه ﷺ: «حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإنْ كان لا بُدَّ فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»[٢].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩٠.

(٢) البيئة: ص٢١٩.

## المسافر وشرب الماء:

عن الإمام علي الرِّضا عليه السلام في الرِّسالة الذهبية: «فأمَّا إصلاح المياه للمسافر، ودفع الأذى عنها، هو أن لا يشرب المسافر من كل منزل يرده إلاَّ بعد أن يمزجه بماء المنزل الأوَّل الَّذي قبله، أو بشراب واحد غير مختلف فيشربه بالمياه على اختلافها، والواجب أن يتزود المسافر من تربة بلده وطينه فكُلَّما دخل منزلاً طرح في إنائه الَّذي يكون فيه الماء شيئاً من الطين».

# شرب الماء صباحاً على الريق

ينصح الأطباء جميع النَّاس سواء كانوا مرضى أو أصحّاء بشرب الماء بعد الاستيقاظ لما فيه من الفوائد الكثيرة وأهمها:

١ ـ غسيل المعدة والأمعاء وتخليصها من الشوائب كغسل الماء للوجه وهو ما يساعد على تخفيض الوزن وإزالة الشحوم ومنع الإمساك.

وينصح بعض الأطباء بشرب العسل الممزوج بالماء أو الَّذي نُقع فيه الزبيب أو التمر لأنَّه يذيب البلغم ويغسل خمل المعدة ويجلو لزوجتها، ويفعل مثل ذلك بالكبد والكلى والمثانة.

## استعمال ماءٍ سخَّنته الشَّمس:

عن رسول الله ﷺ: «الماء الَّذي تسخِّنه الشَّمس لا توضَّووا به، ولا تغتسلوا به، ولا تعجنوا به؛ فإنَّه يورث البرص»[١].

عن الإمام الكاظم عليه السلام: «دخل رسول الله ﷺ على عائشة وقد وضعت قُمقُمتها في الشَّمس، فقال: يا حميراءُ، ما هذا؟

(١) الكافي، ج٣، ص١٥، ح٥.

قالت: أغسلُ رأسي وجسدي.

فقال: «لا تعودي؛ فإنَّه يورث البرص»[١].

## الماء الفاتر:

عن الإمام الصادق عليه السلام: «كان رسول الله ﷺ إذا أفطر بدأ بحلواء يفطر عليها، فإن لم يجد فسكَّرةٍ أو تمراتٍ، فإذا أعوز ذلك كلُّه فماءٍ فاترٍ، وكان يقول: ينقِّي المعدة والكبد... ويذهب بالصُّداع»[٢].

عن الإمام الصادق عليه السلام: «شيئان صالحان لم تدخلا جوف واحدٍ قطُّ فابدأ إلاَّ أصلحاه، وشيئان فاسدان لم يدخلا جوفاً قطُّ صالحاً إلاَّ أفسداه؛ فالصَّالحان: الرُّمَّانُ، والماءُ الفاتر، والفاسدان: الجُبنُ، والقديدُ»[٣].

---

(١) تهذيب الأحكام، ج١، ص٣٦٦، ح١١١٣.

(٢) الكافي، ج٤، ص١٥٣، ح٤.

(٣) الكافي، ج٦، ص٣١٤، ح٥.

# آداب شرب الماء

## ١ ـ أن يشرب الماء مصّاً لا عبّاً.

عن رسول الله ﷺ: «مصُّوا الماء مصّاً ولا تعبّوه عبّاً فإنَّه يوجد منه الكباد»[١].

العبّ: هو شرب الماء دفعة واحدة بلا تنفس. والكباد: هو مرض الكبد.

**بيان:** في هذا الحديث قاعدة وقائية لمنع سلوك الماء طريقاً خاطئاً في الجهاز التنفسي الَّذي غالباً ما يُسبّب نوبات اختناق عارضة وقد تكون قاتلة. . . إضافة إلى ذلك فإنَّ شرب الماء دفعة واحدة يؤدِّي إلى كتم الإنسان لنفسه حَتَّى الانتهاء من الشرب وذلك لأنَّ طريق الماء والطعام والهواء تتقاطعان عند البلعوم فلا يستطيعان أن يمرّا معاً ولا بُدَّ من وقوف أحدهما ليمرّ الآخر، وعندما يكتم الإنسان نفسه مدة طويلة ينحبس الهواء في الرئتين فيأخذ بالضغط على جدران الأسناخ الرئوية فتتوسع فتفقد مرونتها، وبالتالي يحدث انتفاخ الرئتين ثمَّ تضغط

(١) مهذب الأحكام: ج٢٣، ص٢٣٥.

الرئتان على القلب، فيصاب القلب بالمرض وينعكس ذلك على الكبد فتتضخم وتؤلم[١].

ومن فوائد الشرب على دفعات أنَّ الشارب إذا شرب أوَّل مرَّة تصاعد البخار الدخاني الحار الَّذي كان على القلب والكبد لورود الماء عليه، فإذا شرب مرَّة واحدة اتفق نزول الماء البارد وصعود البخار فيتدافعان ويتصادمان وبذلك تحدث الغصّة، ولو نزل الماء بالتدريج لم يُضار حرارتها ولم يضعفها، كالَّذي يصبّ الماء على القدر الساخن شيئاً فشيئاً[٢].

**٢ ـ أن يشرب بثلاث أنفاس.**

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «كان أمير المؤمنين عليه السلام يكره النفس الواحد في الشرب، وقال: ثلاث أنفاس أو اثنين»[٣].

عن الصَّادق عليه السلام: «إذا شرب أحدكم الماء فقال: بسم الله، ثم قطعه فقال: الحمد لله. ثمَّ شرب فقال: بسم الله، ثمَّ قطعه فقال: الحمد لله. (فعل ذلك ثلاث مرَّات) سبّح ذلك الماء له ما دام في بطنه إلى أن يخرج»[٤].

**٣ ـ أن يتلذّذ بشرب الماء.**

**٤ ـ أن يشرب قائماً بالنَّهار وجالساً باللَّيل.**

---

(١) طب النبي صلى الله عليه وآله: ص٢٦٠.
(٢) الطب العربي: عدد ١٢.
(٣) مهذب الأحكام: ج٢٣، ص٢٣٧.
(٤) طب المعصومين: ص٣٦٤.

قال علي عليه السلام: «إيَّاكم وشرب الماء قياماً على أرجلكم، فإنَّه يورث الداء الذي لا دواء له، إلاَّ أن يعافي الله عزَّ وجلَّ»[١].

روي أنَّه قام أمير المؤمنين عليه السلام إلى ادواة فشرب منها، وهو قائم[٢].

عن الإمام الرضا عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «إنَّ علياً شرب قائماً، وقال: هكذا رأيت النبي صلى الله عليه وآله فعل»[٣].

ولا تناقص في الأحاديث فإنَّ الشرب في النهار حال القيام وفي الليل حال الجلوس.

يقول الدكتور عبد الرزَّاق الكيلائي: إنَّ الشُّرب وتناول الطَّعام جالساً أصحُّ وأسلم وأهنأ وأمرأ، حيث يجري ما يتناول الآكل والشَّارب على جدران المعدة بتؤدةٍ ولطفٍ.

أما الشرب واقفاً فيؤدِّي إلى تساقط السَّائل بعنفٍ إلى قعر المعدة ويصدمها صدماً، وإنَّ تكرار هذه العملية يؤدِّي مع طول الزمن إلى استرخاء المعدة وهبوطها وما يلي ذلك من عسر هضمٍ.

ويرى الدكتور إبراهيم الراوي: أنَّ الإنسان في حالة الوقوف يكون متوتراً ويكون جهاز التوازن في مراكزه العصبية في حالةٍ فعَّالةٍ شديدةٍ حتَّى يتمكَّن من السَّيطرة على جميع عضلات الجسم، لتقوم بعملية التَّوازن والوقوف منتصباً.

وهي عمليةٌ دقيقةٌ يشترك فيها الجهاز العصبيُّ والعضليُّ في

---

(١) علل الشرائع: ٢/ ١٥٠، وسائل الشيعة: ١٧/ ١٩٢، بحار الأنوار: ٦٣/ ٤٥٨.
(٢) المحاسن: ٢/ ٥٨٠.
(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٤٥٩.

آنٍ واحدٍ ممَّا يجعل الإنسان غير قادر للحصول على الطمأنينة العضوية الَّتي تعتبر من أهم الشُّروط الموجودة عند الطَّعام والشِّراب، هذه الطمأنينة يحصل عليها الإنسان في حالة الجلوس حيث تكون الجملة العصبية والعضلية في حالةٍ من الهدوء والاسترخاء تنشط الأحاسيس وتزداد قابليَّة الجهاز الهضمي لتقبُّل الطَّعام والشِّراب بشكلٍ صحيح.

ويؤكد د. الرَّواي أنَّ الطَّعام والشَّراب قد يؤدِّي تناوله في حالة الوقوف (القيام) إلى إحداث انعكاسات إذا حصلت بشكلٍ شديدٍ ومفاجيء فقد تؤدِّي إلى انطلاق شرارة النَّهي العصبي الخطيرة Vagal Inhibation لتوجيه ضربتها القاضية للقلب، فيتوقف محدثاً الإغماء أو الموت المفاجيء.

كما أنَّ الاستمرار على عادة الأكل والشُّرب واقفاً تعتبر خطيرة على سلامة جدران المعدة وإمكانية حدوث تقرُّحاتٍ فيها، حيث يلاحظ الأطباء الشُّعاعيون أنَّ قرحات المعدة تكثر في المناطق التي تكون عرضة لصدمات اللُّقم الطَّعاميَّة وجرعات الأشربة بنسبةٍ تبلغ ٩٥٪ من حالات الإصابة بالقرحة.

كما أنَّ حالة عملية التَّوازن أثناء الوقوف ترافقها تشنُّجاتٍ عضليَّةٍ في المريء تخيق مرور الطَّعام بسهولةٍ إلى المعدة ومحدثة في بعض الأحيان آلاماً شديدةً تضطرب معها وظيفة الجهاز الهضميِّ وتفقد صاحبها البهجة عند تناوله الطعام والشراب[١].

---

(١) موسوعة الإعجاز القرآني، ص٨٠٩.

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «شرب الماء من قيام بالنَّهار يمرئ الطعام، وشرب الماء اللَّيل من قيام يورث الماء الأصفر»[١].

**٥ ـ أن يذكر الله تعالى فيُسمِّي ويحمد.**

**٦ ـ أن يذكر الإمام الحسين عليه السلام فإنَّه إمام معصوم وقد قُتل عطشاناً.**

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «إني ما شربت ماءً بارداً إلاَّ ذكرت الحسين عليه السلام، وما من عبدٍ شرب الماء فذكر الحسين وأهل بيته إلاَّ كتب الله عَزَّ وجَلَّ له مائة ألف حسنة وحطّ عنه مائة ألف سيئة ورفع له مائة ألف درجة وكأنَّما أعتق مائة ألف نسمة وحشره الله يوم القيامة ثلج الفؤاد»[٢].

**٧ ـ الشرب في اليد.**

فقد مرّ النبي صلى الله عليه وآله بقومٍ يشربون بأفواههم فقال: «اشربوا في أيديكم فإنَّها من خير آنيتكم»[٣]. الإمام علي عليه السلام يقول: «الأكف أنظف الآنية».

**أقول:** لعَلَّ السِّر في الشرب باليد هو احتواء اليد على الطاقة الكونية.

---

(١) مهذب الأحكام: ج٢٣، ص٢٣٦.
(٢) مهذب الأحكام: ج٢٣، ص٢٣٧.
(٣) طب المعصومين: ص٣٦٥.

# تأثير الماء الذي قرأ عليه القرآن الكريم

اكتشف هذه العلاقة العجيبة الباحث الياباني دكتور ماسارو إيموتو» Masaru Emoto حيث وجد أنَّ ذرَّات الماء تتأثر بشكل دقيق جداً بالكلمات التي ننطقها، حيث تحدث خلخلة في الهواء بسبب الموجات الصوتية الخاصة بكل كلمة فتنتقل هذه الموجات عبر الماء محدثة حركات دقيقة تعمل على ترتيب ذرَّات الماء ترتيباً خاصاً وفقاً لذبذبات الطاقة المنبعثة من الكلمة.

وقد أطلق دكتور إيموتو اسم هادو Hado على هذه الظاهرة حيث استطاع أن يلتقط صوراً لبلورات الماء في مختبراته الخاصة بواسطة أجهزة تصوير شديدة الدقيقة والسرعة في غرف باردة جداً للحفاظ على برودة الماء العالية حيث تظهر بلورات الماء على شكل بلورات الملح، الغريب في الأمر هو أنَّ شكل البلورات يتأثر بنوع الكلمات، فالكلمات الجميلة مثل كلمة أطفال.. سلام.. حب.. أسف.. شكراً تعطي شكلاً واضحاً وجميلاً للبلورات أما الكلمات القبيحة مثل حرب.. مرض.. دمار فتعطي شكلاً غير واضح المعالم.

لذا يقول دكتور إيموتو في كتابه الأول «رسائل من الماء»

messages from water الـذي أصـدره عـام ١٩٩٩ : «هـادو تـنـشـيء كلمات.. هذه الكلمات هي اهتزازات الطبيعة فإن كانت كلمات جميلة ستنشيء طبيعة جميلة وإن كانت كلمات قبيحة ستنشيء كلمات قبيحة، هذه جذور الكون».

لم يكتف بذلك دكتور إيموتو بل أقام بتجربة تطبيق نظرية هادو على أرض الواقع ففي عام ١٩٩٩ وبالتحديد في تاريخ ٢٥ من شهر يوليو ذهب الدكتور إيموتو مع ٣٥٠ شخصاً إلى إحدى البحيرات الأكثر تلوثاً في اليابان وهي بحيرة بيوا biwa والتي اشتهرت بالماء الوسخ والرائحة الفاسدة وقاموا بأخذ عينة من الماء وتصوير ذراته وبعد ذلك أخذوا يتلون صلواتهم الخاصة وإرسال كلمات الحب والسلام الجميلة للماء مع شروق الشمس وأخذوا عينة من الماء لفحص ذراته، فإذا بها تصبح أكثر وضوحاً بعدما كانت مشوه معدومة الملامح وبعد سنة اختفت الرائحة الفاسدة وانخفض مستوى الطحلبيات في الماء بشكل ملحوظ أنَّ الطبيعة من حولنا تتأثر بأفكارنا وتعكس ما نفكر به ونفعله علينا وهذا يذكرنا بقوله تعالى ﴿ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِي ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي ٱلنَّاسِ﴾ [الرُّوم: ٤١].

هذا سر صغير من الأسرار الإلٰهيَّة للماء الذي جعل الله منه كل شيء حي، إنَّ الذبذبات التي تنبعث من كلماتنا وأفكارنا تنعكس على الكون بأسره. فيعيده الكون لنا بعدما يترجمه للغة أُخرى قد لا نستطيع أن نجتمع كلنا في مكان واحد لنطلق أصواتنا لفضاء الكون داعين للسلام والحب، لكننا نستطيع أن نكون مصدر السلام لمن حولنا. فأنت بكلماتك وأفكارك تستطيع أن

تعكسها على طعامك عند طبخه أو سفرة عشائك لتنتقل إلى أبنائك ويظهر في سلوكهم وتفكيرهم، كلمات قبيحة جعلت من ذرات الماء كتلة متنوعة بلا ملامح ماذا سيحل بنا ونحن معظم جسدنا ماء![١].

(١) الأبعاد الخفية، عدد ٥٩.

## سرّ العلاج بالماء الحيوي

قال الدكتور عبد التواب حسين: «تتلخص هذه الطريقة في رفع الطاقة الحيويَّة للماء أو أي سائل آخر يتناوله المريض فيعمل على تنشيط الخلايا، وجهاز المناعة، وأعضاء الجسم فتقهر المرض.

يقول الخالق سبحانه: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [الأنبياء: ٣٠].

الماء مركب كيماوي من عنصري الأوكسجين والهيدروجين H20، الأوكسجين سالب الشحنة، أمَّا الهيدروجين فموجب الشحنة، وهو ذو بناء هرمي، ممَّا يجعل تماسكه ضعيفاً، ويعتبر أكثر العناصر توافراً في الخلايا، حيث يشكِّل من ٧٠ ـ ٩٠٪ من وزن الخليَّة، وتتغمر فيه تراكيب الخليَّة وعضيَّاتها، وكمذيب في الخليَّة، فإنَّه يتفاعل مع عدَّة مكونات عضويَّة وغير عضويَّة، بسبب الاستقطاب الكهربائي، لجزيئات الماء.

وللماء تفاعل كهربائي كمذيب لجميع الجزيئات الأُخرى في الخليَّة، كما يدخل في عدَّة تفاعلات كيماوية تجري في محيط الخلايا، وتتكسر الجزيئات العضويَّة بالإضافة الإنزيميَّة للماء التي تعرف بالتحليل المائي، وهناك تفاعلات كيماويَّة بإزالة الماء من الجزيئات العضويَّة؛ لتكوين مركباً عضوياً أكبر، تُسمَّى تفاعلات

تكثيف إزالة الماء مثال تكوين روابط ببتديَّة بين الأحماض الأمينيَّة في تصنيع البروتينات.

وما زال الماء محل جدل الباحثين حول النظريات المختلفة في تركيبه؛ لأنَّه يختلف عن كل السوائل الأُخرى في الوجود، ويمتاز بخصائص لا تتوفر قط لسائل غيره، فهو يتفاعل في نفس الوقت كحامض وكقاعدة، وبذلك يمكن أن يتفاعل مع نفسه في ظروف خاصة، وهو مادة ضعيفة التركيب هشة البنيان، قابلة للتغيير تحت أقل المؤثرات، فهو يتأثر بالصوت، والمغناطيسيَّة، والحرارة، والبرودة، والضوء، والطاقة الحيويَّة، وخضع لتجارب كثيرة تبيَّن منها أنَّه يحتفظ بالمعلومات المرسلة من قبل الأجسام البيولوجيَّة، ويتكوَّن جزيء الماء على شكل يشبه المغناطيس الذي له قطبٌ سالبٌ وآخر موجب، يدور حول نفسه بسرعة كبيرة، وحول الجزيئات الأُخر على مسافة ثابتة، ممَّا يجعل للماء في هذه الحالة نوعٌ من التماسك.

وتتفكك هذه الجزيئات المتماسكة تحت تأثير ذبذبات الصوت والطاقة الحيويَّة التي تعالج بها، وفي هذه الحالة ينساب بحريَّة أكبر إلى سيتوبلازم الخلايا حاملة عها الطاقة التي تحفز الخليَّة على العمل والنشاط بشكل أفضل.

والماء يشكِّل ثلثي وزن الإنسان، ٨٤٪ من وزن الدماغ، ٨٠٪ من وزن المخ، ٩٠٪ من وزن الخلايا الليمفاويَّة، كما يشكل الماء نسبة ٨٠٪ من وزن السيتوبلازم الجزء الأكبر منه حرٌّ، وجزء بسيط (٤,٤٪) فقط تنحل فيه أملاح البوتاسيوم والفسفور وبعض السكريات وقليل جداً من الدهون، وتتم جميع العمليات الحيوية في خلايا

الجسم داخل وسط مائي، ويزيد الماء من سرعة العمليات الحيوية للخلية بأقل فاقد ممكن في الطاقة الخلوية «.A. T. P».

والماء لديه القدرة على التغير والتبدُّل والتكيف الذاتي عند أي تأثير عليه يجري في محيطه، ويبلغ أعلى قدرة له على ذلك بين درجتي ٣٥ و٤٠ درجة مئوية، وهي درجة حرارة الجسم عند الكائنات الحيَّة النشيطة منها الإنسان.

والقراءة هي معالجة للماء بالطاقة الحيوية العالية «للقرآن الكريم» التي تغير من مواصفات الماء وتعيد تنظيم جزيئاته في وضع معيَّن يجعل له قوَّة انسياب خاصة للمرور في سيتوبلازم الخلايا الحيَّة، ممَّا يرفع من طاقتها ويصلح سلوكها.

ولعلَّ أبلغ دليل على أنَّ الماء هو أكفأ السوائل لحمل الطاقة الحيوية، مهما كان مقدارها، هو «ماء زمزم» الواقع في أحضان بيت الله الحرام بمكة المكرَّمة.

رُوي عن رسول الله ﷺ أنَّه قال: «ماء زمزم لما شُرب له»[١].

وسبب ذلك بسيط، فإنَّ جبريل هو أوَّل من حفر بئر زمزم بضربة من جناحه منذ ٣٨٠٠ سنة، فاحتفظ الماء المتدفق بذبذبات طاقة جبريل العالية ونورانيَّة تركيبه، ثمَّ توالى على هذا المكان صفوة الأنبياء ابتداءً من إبراهيم عليه السلام، حتى محمَّد ﷺ، ثمَّ صفوة البشر المختارين لحج هذا المكان، ثمَّ إنَّ مكة المكرَّمة البلد الحرام هي: مهبط الملائكة، أي أنَّها بوابة أهل السَّماء إلى الأرض، ويصبُّ في هذا المكان كل ساعة أرتالٌ غفيرة من الملائكة لا يعلمُ عددهم إلاَّ

---

(١) مسند أحمد: رقم ١٤٣٢٠، سنن ابن ماجة: رقم ٣٠٥٣.

الله، فالبئر يعيش حالة من النورانيَّة والطاقة المتجدِّدة الدائمة، التي تجعل لمياهه خاصيَّة لا تتوفر مطلقاً لمياه غيرها على وجه الكرة الأرضيَّة.

والماء مادة «الوضوء» التي يستعملها كل مسلم قبل صلاته، والتي يجب أن تتوفر لها شروط الطهارة، لكي تعطي أثرها الفعَّال في التحصين، فيبقى أثرها حتى يوم القيامة.

لذلك فأغلب تركيزنا في الاستشفاء بالسوائل، هو العلاج «بالماء الحي»، وهو الماء الذي يتم قراءة آيات من القرآن الكريم عليه، أو يتم شحنه بالطاقة اللازمة فيتحوَّل لمادة شافية للمسحور أو الممسوس، في نفس الوقت الذي يكون فيه سُمّاً زُعافاً طارداً للجنِّ والشَّياطين.

ويحدثنا البروفيسور ن. ف. فيبرينتسوف عالم «الميتافيزيقيا» الروسي، في كتابه الفذ «ما وراء الحس الميتافيزيقي» Beyond Metaphysic Sense، عن نتائج الأبحاث التي قام بها لاستخدام الماء في العلاج، فيقول:

الجميع يعرف خواص الماء الحي، والماء الميت، فلقد اكتشف العلماء الفرنسيون بقيادة بينغيينس، وكذلك طبيب الأمراض العصبية الروسي سارتشوك، خواص جيدة للماء، فلقد تبيَّن أنَّ الماء يحفظ المعلومات الحيوية Biological Information، فإذا كان الماء البسيط يملك مثل هذه الخواص المدهشة، فما هي الإمكانات اللامحدودة التي يملكها العقل البشري المعقد؟[١].

العلماء بدراستهم للسوائل خاصة الماء، وجدوا أنَّها تكتسب

---

(١) كتاب: من ما وراء الحس الميتافيزيقي إلى العوالم الأُخرى، ص٢١.

صفات جديدة مختلفة عن السائل الأصلي، وذلك بمجرد وضع الفم على إناء والقراءة عليه، أو وضع الإصبع فيه فيحمل ما يُسمَّى «بالدُّهن الإنساني» عالي «الطاقة الحيويَّة».

وهذه الصفات الجديدة المكتسبة للماء، ثبت أنَّها تصلح سلوك الخلايا فتطرد العوامل الممرضة، كما تعمل على تنشيط جهاز المناعة Immune System، فيقوى للقضاء على طرد تلك العوامل الممرضة من الجسم[١].

---

(١) مبادىء العلاج بالطاقة الحيوية: ص٣٥٢.

# هل نشرب الماء مع الطعام؟

عن الإمام الصَّادق عليه السلام قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله إذا أكل الدسم أقلّ شرب الماء. فقيل له: يا رسول الله إنَّك لتقلّ شرب الماء! قال: هو أمرأ لطعامي»(١).

وفي الرِّسالة المذهبة للإمام الرِّضا عليه السلام: «ومن أراد أن لا تؤذيه معدته، فلا يشرب بين طعامه ماء حَتَّى يفرغ، ومن فعل ذلك (أي شرب أثناء الطعام) رَطُبَ بدنه وضعفت معدته، ولم تأخذ العروق قوَّة الطعام، فإنَّه يصير في المعدة فجاً (أي غير ناضج) إذا صبّ الماء على الطعام أولاً فأولاً»(٢).

يقول الدكتور «وبلز»: «... الماء في أثناء الأكل يعطّل نزول اللُّعاب، أي الريق على الأطعمة، والريق ضروري جداً في حركة التغذية فإنَّ اللقمة الَّتي لا تمتزج جيداً في الفم باللُّعاب يصعب هضمها أو يقلّ انتفاع الجسم بها».

يقول الدكتور صبري قبّاني: «لا ضرر من شرب الماء مع الطعام

---

(١) المصدر نفسه: ص٣٦٥.

(٢) طب المعصومين: ص٣٦٧.

شريطة أن تكون الكمية قليلة لا تتجاوز القدح مثلاً، لأنَّ كثرة شرب السوائل مع الطعام تؤدِّي إلى تمديد العُصارات الهاضمة ويقلّل من مفعولها الهضمي، ويغدو تأثيرها بطيئاً فيتأخر الهضم، ويشعر المرء بانتفاخ البطن والثقل وكثرة الغازات ويستطيع الإنسان الاستغناء عن الماء بتاتاً مع الطعام لأنَّ الجسم يتدارك حاجاته المائية من ألوان الطعام نفسها، أمَّا إذا كان الطعام جافاً ومقتصراً على الخبز والجبن واللحم فيمكن مساعدة المعدة بتناول بعض السوائل أو الماء على أن لا يتجاوز القدح الواحد، وينصح الأشخاص الَّذين لهم ميل إلى البدانة ألا يشربوا أثناء الطعام، لأنَّ ذلك يزيد سمنتهم بسبب بطء احتراق الأغذية وتحولها إلى طبقة دهنية عوضاً عن احتراقها احتراقاً كاملاً يبعث الحرارة والنشاط في الجسم»[١].

ويقول: «كقاعدة عامة، يجب أن يسبق تناول الماء موعد الطعام بساعة واحدة على الأقل، أو بعد ساعتين من الطعام أي بعد أن تكون المعدة قد فرغت من عملها وأصبح دخول الماء إليها لا يسيء إلى عصارتها الهضمية»[٢].

---

(١) طبيبك معك: ص٤٩١.

(٢) الغذاء لا الدواء: ص٥٥١.

# الماء الصالح للشرب

في الرسالة الذهبية للإمام علي الرضا عليه السلام: «وخير الماء شرباً لمن هو مقيم أو مسافر ما كان ينبوعه من الجهة المشرقية من الخفيف الأبيض. وأفضل المياه ما كان مخرجها من مشرق الشَّمس الصيفي، وأصحّها وأفضلها ما كان بهذا الوصف الَّذي نبع منه وكان مجراه في جبال الطين، وذلك أنَّها تكون في الشتاء باردة، وفي الصيف مليِّنة للبطن، نافعة لأصحاب الحرارات.

وأمَّا الماء المالح والمياه الثقيلة فإنَّها تيّبس البطن. ومياه الثلوج والجليد رديّة لسائر الأجساد، وكثيرة الضرر جداً. وأمَّا مياه السحب فإنَّها خفيفة عذبة صافية نافعة للأجسام، إذا لم يطل خزنها وحبسها في الأرض. وأمَّا مياه الجب فإنَّها عذبة صافية نافعة، إن دام جريها ولم يدم حبسها في الأرض»[١].

يقول الدكتور القباني: «والماء على أنواع منه العذب ومنه المالح، ومنه الملوّث وبين هذه الأنواع المتعددة يجد الإنسان أنَّ النوع الصالح له من أنواع الماء ليس هو الماء الصافي أو المقطر،

(١) طب المعصومين: ص٣٦٨.

وإنَّما ذاك الَّذي يحتوي على الأملاح والغازات المفيدة، فالماء يمرّ بطبقات الأرض المختلفة في طريقه إلى السطح، وعن طريق هذه الطبقات، والخصائص المميزة لكل منها يكتسب الماء الصفات الَّتي تجعله صالحاً للشرب، وخير أنواع الماء الصالحة للشرب، ذاك الَّذي ينبع في أرض رملية، لأنَّ الرِّمال تعتبر مصفاة حقيقية للمياه، ولكنَّها لا تجردها من أملاحها المعدنية المفيدة، وهناك أنواع من الماء تحتوي على مواد النشاط الإشعاعي (راديو اكتيف) ولهذه المياه خاصية القدرة على شفاء بعض الأمراض.

على أنَّ الماء الجيّد الصالح للشرب ليس متوفراً ـ لسوء الحظ ـ في كل البقاع، ولذا فلا بُدَّ من إصلاحه بطرق متعددة، بعضها يتطلب أجهزة وآلات، وذلك بالنسبة للمدن والقرى، وبعضها يمكن ممارسته بوساطة شخص واحد... ومن هذه الطرق طريقة الغلي، وهذه طريقة تفيد في قتل الجراثيم الضارة الموجودة في الماء، ولكنَّها تفقده خصائصه في الوقت نفسه، إذا ما زادت مدة الغلي عن الحد المعقول، فهو يفقد الهواء المنحل فيه، كما تعلق الأملاح على جوانب إناء الغلي، ويصبح الماء المغلي عسير الهضم، بسبب فقده القسم الأكبر من أملاحه، فإذا أردنا أن نعيد لماء هذا شأنه أملاحه النافعة، فيمكننا أن نضيف مقدار نصف غرام من ثاني كربونات الصودا إلى الليتر الواحد، أو كمية ضئيلة جداً من الفوسفات أو كاربونات الكلس فيصبح الماء عندها سهل الهضم».

## الشرب بعد الطعام الدسم:

عن الإمام علي عليه السلام: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله إذا أكل اللَّحم لا يعجل بشرب الماء.

فقال له بعض أصحابه من أهل بيته: يا رسول الله، ما أقلَّ شربك للماء على اللَّحم!

فقال: ليس أحدٌ يأكل هذا الودك[١]، ثمَّ يكفُّ عن شرب الماء إلى آخر الطَّعام إلاَّ استمرأ»[٢].

عن رسول الله ﷺ: الشُّرب على أثر الدَّسم داءٌ في البطن»[٣].

عنه ﷺ: شرب الماء على أثر الدَّسم يهيِّج الدَّاء»[٤].

النَّوفلي بإسناده كان النَّبيُّ ﷺ إذا أكل الدَّسم أقلَّ من شرب الماء.

فقيل: يا رسول الله، إنَّك لتقلُّ من شرب الماء؟

قال ﷺ: «هو أمرأ لطعامي»[٥].

## الأشربة الباردة والساخنة:

لقد ألف النَّاس أن يتناولوا الماء مثلجاً أيَّام الحر، اعتقاداً منهم أنَّه يخفّف من وطأة الجو الخانق، ولكنَّهم قد يدهشون إذا علموا أنَّ هذا العمل ليس له أدنى تأثير على شعورهم بالحر، وأنَّ العكس هو الصحيح، أي أن تناول السوائل الساخنة والاستحمام بالماء الساخن هما اللَّذان يخفّفان من وطأة الحر، ويرطبان الجسم.

---

(١) الودك: دسم اللَّحم ودهنه الذي يستخرج منه (النهاية، ج٥، ص١٦٩).
(٢) الجفريات، ص١٦١ عن الإمام الكاظم عن آبائه عليهم السلام.
(٣) الفردوس، ج٢، ص٣٦٢، ح٣٦١٦ عن الإمام عليّ عليه السلام.
(٤) المحاسن، ج٢، ص٣٩٨، ح٢٣٩٠؛ بحار الأنوار، ج٦٦، ص٤٥٦، ح٤١.
(٥) المحاسن، ج٢، ص٣٩٨.

كيف يحدث ذلك؟

عندما يكون الجو حاراً، فإنَّ الأوعية الدموية السطحية تتسع ـ مِمَّا يكسب الجلد لوناً وردياً ـ ولكن الحرارة تنتقل إلى الجسم بكامله، فإذا ما وصلت الحرارة الخارجية إلى درجة أعلى من المعدّل الطبيعي، وهذا المعدل يختلف من شخصٍ لآخر، شعر الإنسان بالإرهاق والضيق، بسبب التأثير المعاكس الَّذي يتناول القلب والأوعية الدموية العميقة، فإذا قام الإنسان بمجهود زائدعن الحد، في حالة كهذه أُصيب «بضربة حرارة» مع تقطّع في الأوعية، كما نرى لدى الَّذين يصابون بضربة الشَّمس، إذ نراهم يحشرجون، وقد تجمع على أشداقهم زبد وردي اللون، وربَّما تطورت هذه الحالة إلى احتقان دماغي أو رئوي. وفي هذه الحالة يعمد البعض إلى وضع خرقة مبتلة بالماء البارد، فإذا بالأوردة السطحية تتقلص، وإذا بالأوردة العميقة تتمدد بصورة مفاجئة، وهذا ما يؤدِّي إلى نفس حوادث الاحتقان. وهذه الحوادث تقع أيضاً إذا ما تناول الإنسان شراباً بارداً أو مثلجاً وهو في حالة شعور بالغيظ ذلك أنَّ انتقال شعور أوعية القناة الهضمية إلى البرودة، يؤدِّي إلى ضغط الدم في بقية أوعية الجسم وخاصة الدماغ.

صحيح أنَّ الإنسان يشعر بالارتياح وانخفاض الحرارة عندما يُدخل إلى جوفه شراباً بارداً، أو ينال حماماً بارداً، إلاَّ أنَّ هذا الإحساس يكون مؤقتاً إذا ظل الهواء ساخناً، وحرارة الجو مرتفعة، إذ لا يلبث إحساسه السالف بالضيق أن يتكرر من جديد.

إذن فكيف نكافح الحر؟

إنَّ أفضل وسيلة لذلك، كما سبق أن ذكرنا، هي تناول الأشربة الساخنة، وأخذ حمامات ساخنة، ونستطيع أن نفهم السبب في ذلك إذا أدركنا آلية الشعور بالحرارة والبرودة، فعندما نتناول شراباً ساخناً، فإنَّه يؤدِّي بك إلى الشعور بارتفاع حرارة جسمك الموضعية، إذا ما زالت هذه الحرارة بانتشارها في أرجاء الجسم، شعرت ببرودة نسبية، كما أنَّ الأوعية الَّتي كانت متمددة تتقلص، مِمَّا ينجم عنه بطء انتقال الحرارة في جسمك، وهو ما يحدث أيضاً عندما تأخذ حماماً ساخناً . . . والمقصود بالساخن هنا، هو المعنى الحرفي للكلمة، وليس «الفاتر».

ماذا تفعل إذا وجدت نفسك في مجرى هواء بارد؟

هنا يكون من الأفضل لك أن تتناول أشربة ساخنة، وهذا ما يفعله النَّاس ـ بالفطرة ـ في إفريقيا الشمالية وآسيا الوسطى، إذ نراهم يتناولون الشاي أو القهوة الحارّين في الواحات والبساتين المشجرة، وقد أثبت العلم الحديث صحة هذه الطريقة وفائدتها، ولا شك أنَّك تذكر شعورك اللذيذ بالبرودة عقب حمام ساخن في الصيف، أو عندما تتناول شاياً ساخناً في جو حار جداً.

وهكذا نرى، أنَّ الفارق بين الأشربة الساخنة والأشربة الباردة، جدير حقاً، بالاعتبار، ولذا يجب أن نحذر محاولة تبريد شخص مصاب بضربة شمس بإعطائه شراباً ساخناً، بل يجب إعطاؤه شراباً بارداً على دفعات قليلة، مع تهويته ووضعه في الظل وإعطائه محلول الكافور، والكافئين لمعالجة القلب، فهناك فارق بين مجرد الشعور بالحر الشديد، وبين الإصابة

بضربة الشَّمس، أمَّا إذا كانت الإصابة خطيرة، فيجب أن نعمد إلى إجراء تنفس اصطناعي للمصاب، والفصد ونقل الدم، وفي كل الحالات يكون خفض حرارة الجسم بالتبريد المباشر، ضرورة واجبة.

أمَّا في الحالات العادية، فيداوى الداء بالداء، أي بتناول أشربة ساخنة في جو ساخن»[١].

---

(١) الغذاء لا الدواء: ٥٥٢.

# الماء الممغنط

## الماء الحي والميّت:

يُعتبر الماء هو العنصر الأساسي والضروري لحياة الإنسان وسائر الكائنات الحية، كما ذكر ذلك القرآن الكريم. . .

والواقع أنَّ الماء ـ الذي هو حياة كل شيء ـ قد صار في بعض الأحيان من مُسبّبات الأمراض لدى الإنسان، وذلك لأنَّه قد فقد خواصه الطبيعية بعد ضعف الطاقة المغناطيسية المحيطة بالأرض، لذلك فقد عمد بعض العلماء إلى إعادة الماء إلى طبيعته من خلال جعله ماءً ممغنطاً.

وقد ثبت من خلال الأبحاث العديدة فعالية الماء الممغنط في عدة أُمور، منها:

١ ـ العلاجات الباطنية.

٢ ـ العلاجات الخارجية.

٣ ـ القوَّة والنشاط والحيوية.

كما استعمل الماء لري المزروعات فأعطى نتائج مذهلة.

## كيف تمغنط الماء؟

وللحصول على الماء الممغنط توجد أجهزة خاصة هي من اختراع العالم الروسي «يوري تكاتشنكو» وهي تستخدم للشرب ولتنقية الماء لاستعمالها في الطهي والغسيل والتنظيف.

وإذا لم يستطع البعض أن يحصل على الأجهزة الخاصة للماء الممغنط فيمكنه أن يوجد ماءً ممغنطاً وذلك من خلال صب الماء في الكوب مع التباعد فيما بينهما فإنَّ الماء إذا لامس الهواء شحنه الهواء بالطاقة الطبيعية وهو مانراه من خلال الفقاقيع... ولذا ثبت أنَّ أفضل الماء ما كان متساقطاً من نبع مرتفع.

لذلك أحضر كوبين: أحدهما فارغ والثاني ممتلىء، وقف أمام النافذة للحصول على الهواء النقي ثم فرِّغ الكوب المليء بالكوب الفارغ مع تباعد يديك عن بعضهما ثم أعد التفريغ بهدوء عدة مرَّات وسترى فقاعات الهواء التي تشحن الماء وبعد شرب الماء بهدوء ستجد راحة وسرعة في هضم الطعام[١].

## علاج الأمراض:

لقد أثبتت التجارب وأبحاث العلماء في روسيا، والصين، واليابان، وأمريكا، ودول أوروبية عديدة بعد تجارب علمية لسنين طويلة أنَّ الماء المغناطيسي، أو الماء الممغنط يساعد في معالجة الأمراض التالية:

الأمراض المتعلقة بالجهاز الهضمي... الإمساك، يفتح

---

(١) التنفس الارادي، ص٧٩.

الشهية.. يخفف الحوامض الصفراء الفائضة، وينظم عمل الأمعاء وطرد السموم، وتنظيم الدورة الشهرية عند النساء، وتنظيم عمل الأوعية الدموية وطرد الحصى من الكلية والمثانة، ويفيد في حالات الحمى، والربو، والتهاب القصبات الهوائية، ونزلات البرد، والسعال، والصداع، ويساعد على نمو الشعر وزوال الشيب، ويساعد في شفاء الجروح والخدوش والالتهابات البسيطة في وقت أقصر من المعتاد... ويساعد في معالجة حب الشباب، ونضارة الوجه... ويساعد في تخفيف الوزن. وينشط حركة الدماغ، ويساعد على زيادة نمو الخلايا والعظام، ويقوي جهاز المناعة في الجسم، وتوازن إفراز الهرمونات، ويشفي حالات نقص الهرمون، ويجدد شباب البشرة... ويساعد في علاج مشاكل المعدة، والاثني عشر، والكبد والكلى بجانب وقاية الإنسان من الأمراض السابقة.

ويفسر العلماء معالجة الماء الممغنط لهذه الأمراض، أو المساعدة في شفائها على الأقل بقولهم: إنَّ جسم الإنسان يغير الماء داخله كل أسبوعين، وأنَّ نسبة الماء في الجسم تبلغ «٧٠٪». فإذا تناول الإنسان الماء الممغنط لمدة أسبوعين متواصلين، فإنَّ السوائل كافة في جسمه ستكون متعادلة، ومتوازنة الشحنات، وهذا يقي الجسم من الأمراض[١].

قال الأستاذ التاج عثمان: «الماء المغناطيسي، أو الماء الممغنط، ذات أساس علمي بدأت، أخيراً تغزو العديد من دول العالم، وأجريت حولها العديد من الأبحاث والتجارب العلمية أثبتت نتائجها فوائد هذه الطاقة العلاجية والوقائية للكثير من الأمراض،

---

(١) أسرار العلاج بالماء الممغنط، ص١٠.

بجانب فوائدها في المجالات الأُخرى الزراعية والصناعية والحيوانية والبيئية لدرجة أنَّ بعض العلماء، ومستخدميها أطلقوا عليها (الوصفة السحرية)، وذلك لتحقيقها العديد من الفوائد في وقت واحد... فالماء الممغنط، على سبيل المثال، لا الحصر، يعالج، حصوات المثانة، ويرفع قدرات جهاز المناعة، ويوفر الفرصة لزيادة الموارد لكونه يسرع بنمو الحيوان والنبات... وفي الصناعة، أثبتت الأبحاث العلمية أنَّه يحقق سياجاً من الأمان الحقيقي للمعدات، والأجهزة، وخطوط الانتاج ضد الأملاح والصدأ وعوامل التآكل[1].

## سرّ العلاج بالماء الممغنط:

ومعروف أنَّ الطاقة المغناطيسية واحدة من أنواع الطاقات الموجودة في الكون، فالأرض محاطة بمجال مغناطيسي يؤثر على كل شيء بدرجات متفاوتة... لكن الأمر المؤسف، إنَّ العلماء توصلوا أخيراً لحقيقة مزعجة وهي أنَّ المجال المغناطيسي الذي يحيط بالكرة الأرضية بدأ يتناقص في قدرته بوتيرة سريعة، حيث أثبتوا أنَّه في خلال الألف سنة الماضية فقدت الأرض (٥٠٪) من قوتها المغناطيسية، ممَّا أثار قلق وانزعاج العلماء، ذلك إنَّ الطاقة المغناطيسية مهمة للغاية للحياة على الأرض، أي للكائنات الحية، فهي تمنع وصول الأشعة الكونية الضارة إلى الأرض، كما تلعب دوراً مهماً في تنظيم الوظائف الحيوية لجميع الكائنات الحية.

ويقول بعض العلماء إنَّ أسلوب الحياة المعاصرة يجعلنا نعزل أنفسنا عن المجال المغناطيسي الأرضي، وذلك بسبب العيش أو

(١) المصدر السابق، ص٧.

العمل داخل منازل ومكاتب من الأسمنت والحديد، وننتقل بواسطة سيارات بعجلات من المطاط، واستخدامنا للمواد العازلة الأخرى التي تمنع أجسامنا من امتصاص الطاقة المغناطيسية التي تحتاجها أجسادنا!... كما إنَّ أسلوب الحياة العصرية يجعلنا نتعايش مع نوع من التيار الكهربائي المتردد، كالراديو، والتلفاز، والكمبيوتر، والانترنت، والأجهزة الإلكترونية، وجميع هذه الأجهزة تمنع البشر من الاستفادة من الطاقة المغناطيسية الطبيعية[١]!

ولكن... ما هي قصة الماء المغناطيسي، أو الماء السحري؟ وما علاقة الطاقة المغناطيسية بالماء؟!!...

**علماء المغناطيسية يجيبون:**

«معروف منذ القدم أنَّ الماء مكون من ذرتي هيدروجين وذرة أوكسجين، ومعروف أيضاً أن جزءي الماء في غاية البساطة، وإنَّ جزيئاته ترتبط ببعضها بروابط هيدروجينية، وقد تكون هذه الروابط ثنائية أو متعددة، وعند وضع جزيئات الماء داخل مجال مغناطيسي فإنَّ الروابط الهيدروجينية بين الجزيئات، إما أن تتغير، أو تتفكك، وهذا التفكك يعمل على امتصاص الطاقة، ويقلل من مستوى اتحاد جزيئات الماء، ويزيد من قابليته للتحليل الكهربائي، ويؤثر على تحلل البلورات، هذه ببساطة واختصار علاقة الطاقة المغناطيسية بالماء، حسبما أوردها العلماء، إلاَّ أنَّ المهم في هذا الجانب، إنَّ المعالجة المغناطيسية للمياه مستخدمة على نطاق كبير وبتأثير اقتصادي ضخم، بعد أن توصل العلماء إلى إمكانية انتاج العديد من التأثيرات

---

(١) المصدر السابق، ص٨.

الإيجابية، فيما لو تم تعريض الماء لمجال مغناطيسي بنسبة معينة، ومن ثم التأثير في خواص الماء واعتباره (ماء ممغنطاً)، أو (ماء مغناطيسياً)، ومن هذه النقطة بالتحديد، انطلق علماء المغناطيسية في إجراء سلسلة من الأبحاث المتنوعة والتي أثبتت نتائجها الفوائد العلاجية والتصنيعية للماء المغناطيسي[١].

يقول الدكتور، والعالم الياباني «كايوشي ناجاشاوا»، مدير مستشفى «أيسوزو» في طوكيو:

«عمليا العزل التي يتعرض لها إنسان اليوم، والتي تبعده عن القوى المغناطيسية الطبيعية تسببت في حدوث مرض يطلق عليه (متلازمة نقص المجال المغناطيسي)، فعمليات العزل عن المجال المغناطيسي الأرضي أحدثت خللاً في الاتزان البيولوجي للجسم البشري، وعرضته للعديد من الأمراض، وبالتالي أصبح من الضروري تعويض هذا النقص المغناطيسي حتى يصل للحد المثالي للشفاء الجسم نفسه... فالإنسان محتاج لطاقة مغناطيسية لاستغلالها في شفاء الأمراض، والمحافظة على صحته... فالمغناطيسية لا تساعد فقط المرضى، بل تعمل أيضاً كإجراء وقائي تحفظي».

الدكتور «سميث ماكلين» وهو أمريكي من ولاية نيويورك، يؤيد الرأي السابق بقوله: «التعرض لقدر مناسب من المجال المغناطيسي سوف يجنبنا أي أذى، ذلك أنَّ الجسم البشري يتكون من عدد ضخم من الخلايا التي تتجمع لتكوين الأنسجة اللازمة للأعضاء والدم وهذه الخلايا تجدد نفسها، وهي مسؤولة عن الحفاظ على الجسم في صحة

---

(١) المصدر السابق، ص٨.

جيدة، والقوى التي تحث الخلايا على التكوين والانقسام في الطاقة المغناطيسية فخلايا الجسم توجد بها شحنات مغناطيسية سالبة وموجبة، والخلية تكون في تعادل بين هذه الشحنات السالبة والموجبة، تنتج عن ذلك حالة مرضية، والعكس صحيح... بمعنى أنَّ تعادل الشحنة السالبة والموجبة يجعل الجسم يعالج نفسه بنفسه، وبالتالي لا يكون في حالة مرضية، وهذا الاتزان أو (التعادلية) يطلق عليه العلماء المغناطيس الحيوي.

يقول العالم الروسي البروفيسور «يوري تكاتشنكو» موضحاً تأثير المجال المغناطيسي على الماء.

«الاختلال في التوازن في الشحنات الكهربائية في الماء جعلته غير حيوي، بل جعلته «ميتاً»، رغم المحاولات بجعله نقياً كالكريستال، إلاَّ أنَّ الماء ليس ناشطاًحيوياً... ولمعالجة هذا الخلل، أجرى العلماء عدة تجارب على أنظمة مغناطيسية خاصة تعمل كأجهزة تغذية إضافية للحقل المغناطيسي الأرضي المتضرر لإصلاح هذا الخلل في التوازن، وإعادة تنظيمه... وبعد المعالجة بالنظام المغناطيسي يعود السائل لحيويته، واتزانه، سواء أكان مياهاً، أو زيوتاً، أو غيرهما... والسبب في ذلك ـ ببساطة ـ يعود إلى أنَّ الشحنات الكهربائية الموجودة في الماء عندما تكون متوازنة وغير مضطربة تكون المياه مياهاً حية وليست ميتة، وتصبح صحية وطبية... واستناداً على هذه النظرية العلمية المبسطة تمَّ تسخير هذه التقنية المغناطيسية في مجالات كثيرة أُخرى.

### حوار مع العالم الروسي: «يوري تكاتشنكو»:

يعد أشهر علماء المغناطيسية في العالم على الإطلاق، والأب

الروحي لهذا العلم، والبعض يضعه في المرتبة الثانية مباشرة بعد العالم «إسحق نيوتن» مكتشف الجاذبية الأرضية... ولإسهاماته في هذا المجال دون اسمه في موسوعة «جينيس» العالمية... وعمل مستشاراً للرئيس الروسي السابق «يلتسين» للأمور العلمية والمغناطيسية... ومديراً لعدد من المعاهد العلمية في روسيا... وحالياً يعمل مديراً فنياً لشركة التقنيات المغناطيسية بدبي بدولة الإمارات العربية المتحدة... لديه أكثر من «٥٠٠» اختراع علمي في التقنيات المغناطيسية، خاصة العلاجية... وعشرات المؤلفات والأبحاث العلمية وكان معه الحوار التالي:

**سؤال: نظرية العلاج بالتقنيات المغناطيسية ترتكز على قاعدة أنَّ المجال المغناطيسي الذي يحيط بالكرة الأرضية فقد «٥٠٪» من قدرته حسبما توصل إليه بعض العلماء ـ ممَّا أصاب جميع الكائنات الحية على وجه الأرض «إنسان + حيوان + نبات + المياه» بمرض أطلق عليه العلماء «مرض نقص المغناطيسية» إذا كان ذلك صحيحاً... ما هي الأسباب التي جعلت الأرض تفقد كل هذه النسبة الكبيرة من قدرتها المغناطيسية؟.**

ـ يجيب البروفيسور الروسي «يوري»: نقص قدرة المجال المغناطيسي الذي يحيط بالأرض حقيقة علمية، فخلال الألف سنة الماضية نقصت قدرته بحوالي «٥٠٪» فرغم حصولنا على النعم والخيرات الموجودة على هذه الأرض، والتي لا تقدّر بثمن، فإنَّنا ـ نحن البشر ـ درجنا على تغييرها وتطويرها وفقاً لما نظن إنَّه في مصلحتنا... فمثلاً، نشاط الإنسان في مجالات التعدين، والفضاء، والبحار، أضر بالبيئة ضرراً كبيراً، ممّا تسبب في «تشويش» و«تخريب»

الوضع المغناطيسي على كوكب الأرض... فالطائرات، والصواريخ التي تحلق في الفضاء... والقطارات والسيارات على الأرض... والسفن والغواصات التي تجوب البحار والمحيطات جميعها مصنوعة من المعادن، فهي أضرت كثيراً بالمجال المغناطيسي، وأفقدته نسبة كبيرة من قدرته المغناطيسية ممَّا تسبب في التأثير سلباً على جميع الكائنات الحية، بما فيها الإنسان.

وعلى سبيل المثال، لو ملأنا زجاجة من ماء أحد الأنهار عند بداية الخليقة، وملأنا زجاجة أُخرى الآن من نفس النهر، فإنَّنا سنجد أنَّ جزيئات ماء الزجاجة الأولى تتوافق مع قانون الخالق «موجب ـ سالب ـ موجب ـ سالب»... أما الماء الذي تم أخذه من أحد الأنهار في زمننا هذا، فإنَّنا نجد أنَّ «٦٠٪» ن جزيئاته في حالة عدم اتساق أو عدم انتظام، والماء الثاني مثال صادق للماء «الميت» الذي نشربه الآن! وبإمكاننا أن نصفي تلك المياه الميتة، وأن ننقيها كالبلور لكننا لا نستطيع أن نجعلها نشطة بيولوجياً إلاَّ بتعريضها لمجال مغناطيسي بقدرة معينة، وهو ما يعرف بـ«مغنطة المياه».

**سؤال: وهل التقنيات المغناطيسية العلاجية والزراعية والصناعية والبيئية، وغيرها قادرة على تعويض الكائنات الحية النقص المغناطيسي الحادث لها اليوم؟.**

ـ أجاب مفسراً: اكتشافات العلماء الروس للأنظمة المغناطيسية والمتمثلة في الأجهزة الخاصة بقياس التأثيرات على المجالات المغناطيسية للأرض، تجعلنا في وضع يمكن فيه تصحيح أخطاء البشر في هذا المجال... فكل قطرة ماء يمكن معالجتها مغناطيسياً، حيث تبدأ الجزيئات المختلة وغير المنتظمة في تجميع وتنظيم نفسها في صف

منتظم، يعيد الحياة إلى أعضائنا المريضة، حيث يصبح بإمكان هذه الأعضاء بعد تلقيها لطاقة مغناطيسية إضافية أن تتغلب على بعض الأمراض التي لا ندري وجودها أصلاً!!... ومن البساطة ملاحظة القوة المغناطيسية للماء إذا أحضرنا زهرتين، سقينا إحداهما بماء عادي، والأُخرى بماء ممغنط، حيث نلحظ أنَّ الزهرة التي سقيت بالماء الممغنط تتجاوب معه بشكل واضح بدليل أنَّها تصبح أكثر نمواً وأشد خضرة ونضارة.

وأحب أن أوضح للأطباء أنَّه يمكن التغلب على عدد كبير من الأمراض عن طريق القوة التي تمنح الحياة للماء الممغنط، خاصة عندما يتحد مع التغذية المتفردة... إنَّ النتائج ستكون باهرة ويمكن ملاحظتها في اليوم الثاني أو الثالث من بدء المعالجة... فإذا استخدم الشخص خلال فترة العلاج مختلف الأنظمة الممغنطة «المغناطيسية» فإنَّه سوف يستغني كلياً عن تناول الحبوب والأدوية الأُخرى أو الاستغناء في بعض الأحيان عن العمليات الجراحية!!.

**سؤال: هل صحيح أنَّ الماء الذي يشربه سكان العالم الآن ماء ميت؟!**

ـ هذا صحيح، فعلماء المغناطيسية وغيرهم من علماء العالم المختصين بهذا المجال أكدوا أنَّ المياه الطبيعية الصالحة على وجه الأرض قد انتهت منذ نهاية السبعينات من القرن الماضي، وبشكل نهائي!!. وما تبقى للإنسان والحيوان، والنبات الآن (محلول) يسمَّى ماء!!!... فالماء الطبيعي عبارة عن سائل بلوري، أما هذا المحلول الموجود فهو أقل بلورية، وذو وضعية معقدة تعتمد على مدى تركيز الخصائص الكيميائية والفيزيائية والعناصر الأُخرى الموجودة في الماء!!.

**سؤال: هل هنالك علاقة ما بين المياه الممغنطة والفضاء؟.**

ـ يجيب البروفيسور «يوري»: بالطبع توجد، فنحن نعيش في مغنطيسية ويمكن القول إنَّها تحيط بنا من كل جانب، وتحدد العديد من الظواهر الطبيعية على الأرض، وبالتالي فإنَّ المغناطيسية تؤثر على حياة الإنسان... و(الهالة الشعاعية) حول الإنسان تؤكد وجودالعلاقة التناغمية التبادلية بين الإنسان والكون المحيط.

ومن أهم خصائص كوكبنا وجود المجال الكهربائي، فقبل مائة عام أجرى العالم الفرنسي (قراندو) تجربة قام بموجبها بزراعة نبتتين من نوع واحد في ظروف مختلفة، إحداهما زرعت في مكان مكشوف تحت قبة السَّماء، والثانية كانت مغطاة بشبكة من نوع خاص حجبت النبتة من التأثر بالمجال الكهربائي الموجود حول الأرض، وبنهاية التجربة وجد العالم الفرنسي «قراندو»، إنَّ النبتة التي زرعت تحت الشبكة بدا عليها الذبول، ونمت ببطء، بينما تلك التي زرعت في حرية تحت قبة السَّماء مباشرة نمت بسرعة... واستخلص العالم الفرنسي إنَّه من الضروري للنمو الطبيعي للنبات وجود علاقة بين المجال الكهربائي الخارجي (الفضاء) والأرض... وأنا أعتقد إنَّ هذا ما تحتاجه جميع المخلوقات[١].

---

(١) المصدر السابق، ص٢٨.

# الخاتمة

## وصايا عامة

# وصايا عامة

عن النبي ﷺ: «لا تأكل ما قد عرفت مضرّته، ولا تؤثر هواك على راحة بدنك، والحمية هي الاقتصاد في كل شيء، وأصل الطب الأزم وهو ضبط الشفتين والرفق باليدين. والداء الدوي إدخال الطعام على الطعام. واجتنب الدواء ما لزمتك الصحة، فإذا أحسست بحركة الداء فأحرقه بما يردعه قبل استعجاله»(١).

قال الأصبغ بن نباتة: سمعت أمير المؤمنين عليه السلام يقول لابنه الحسن عليه السلام: «يا بني ألا أعلّمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب؟ فقال بلى يا أمير المؤمنين، قال:

لا تجلس على الطعام إلاّ وأنت جائع، ولا تقم عنه إلاّ وأنت تشتهيه، وجوّد المضغ، واعرض نفسك على الخلاء إذا نمت؛ فإذا استعملت هذه استغنيت عن الطب»(٢).

عن الإمام الحسن عليه السلام: «في المائدة إثنتا عشرة خصلة، يجب على كل مسلم أن يعرفها أربع منها فرض، وأربع منها سُنّة، وأربع تأديب.

(١) طب المعصومين: ص٣٠.

(٢) طب المعصومين: ص٣١.

فأمَّا الفرضُ فالمعرفة، والرِّضا، والتسمية، والشكر.

وأمَّا السُنّة فالوضوء قبل الطعام، والجلوس على الجانب الأيسر، والأكل بثلاث أصابع، ولعق الأصابع.

وأمَّا التأديب فالأكل مِمَّا يليك، وتصغير اللقمة، والمضغ الشديد، وقلَّة النظر في وجوه النَّاس»[١]. عن الإمام زين العابدين عليه السلام: «وأما حقّ بطنك فأن لا تجعله وعاءً لقليل من الحرام ولا لكثيره، وأن تقتصد له في الحلال، ولا تخرجه من حدّ التقوية إلى حدّ التهوين وذهاب المروءة، وضبطه إذا همّ بالجوع والعطش، ولا تزيد على الشبع المنتهي بصاحبه إلى التخم مكسلة ومثبطة ومقطعة عن كل برّ وكرم، وأن الريّ المنتهي بصاحبه إلى السكر مسخفةٌ ومجهلة ومذهبة للمروءة»[٢]

في الخبر: «من كفران النعم أن يقول الرجل: أكلت الطعام فضرّني»[٣].

عن الإمام الصَّادق عليه السلام: «أطيلوا الجلوس على الموائد فإنَّها ساعة لا تُحسب من أعماركم»[٤].

عن الإمام الرِّضا عليه السلام: «لا تقطعوا الخبز بالسكين، ولكن أكسروه باليد وخالفوا العجم»[٥].

---

(١) السُنّة النبوية: ص١٩٩.
(٢) رسالة الحقوق.
(٣) بحار الأنوار: ج٦٦، ص٤٠٩.
(٤) المصدر نفسه: ص٤١٠.
(٥) المصدر نفسه: ص٤٢٦.

# أهم مصادر الكتاب

١ ـ **القرآن الكريم**

٢ ـ **نهج البلاغة** ـ للإمام علي بن أبي طالب (ع)

٣ ـ **توحيد المُفضل** ـ للإمام جعفر الصَّادق (ع)

٤ ـ **الرِّسالة الذهبيَّة** ـ للإمام علي الرِّضا (ع)

٥ ـ **الإبداعات الطبية لرسول الإنسانية** ـ ت: مختار سالم ـ ط: مؤسسة المعارف

٦ ـ **أخطاء التمدن في التغذية** ـ ت: د. أمين رويحة ـ ط: دار القلم

٧ ـ **أخلاق الطبيب** ـ ت: السيِّد عادل العلوي ـ ط: المؤسسة الإسلامية العامَّة

٨ ـ **أدب الحياة** ـ ت: كمال جنبلاط ـ ط: دار صادر

٩ ـ **الأمثل في تفسير كتاب الله المُنزل** ـ ت: الشيخ ناصر مكارم الشيرازي ـ ط: مؤسسة البعثة

١٠ ـ **أمراض الجهاز الهضمي** ـ ت: د. أمين رويحة ـ ط: دار القلم

١١ ـ **بحار الأنوار** ـ ت: الشيخ محمد باقر المجلسي ـ ط: إحياء التراث العربي

١٢ ـ **البيئة** ـ ت: السيِّد محمد الشيرازي ـ ط: هيئة محمد الأمين

١٣ ـ **البراهين العلمية في القرآن** ـ ت: الشيخ عبد الجبَّار الربيعي ـ ط: مؤسسة النعمان

١٤ ـ **تفكُّر** ـ ت: أحمد الزايدي ـ ط: مؤسسة البلاغ

١٥ ـ **التداوي بالأعشاب** ـ ت: د. أمين رويحة ـ ط: دار القلم

١٦ ـ **التداوي بالماء** ـ ت: د. عكاشة الطيبي ـ ط: دار التربية

١٧ ـ **التغذية والمشروبات الروحية** ـ ت: د. أمين رويحة ـ ط: دار القلم

١٨ ـ **الحكيم** ـ ت: د. خميس البيطار ـ

١٩ ـ **حلية المتقين** ـ ت: الشيخ محمد باقر المجلسي ـ ط: دار الأمير

٢٠ ـ **الحياة الشخصية لأهل البيت** ـ ت: محمد فوزي ـ ط: دار الخليج العربي

٢١ ـ **دراسات في علم النفس الإسلامي** ـ ت: د. محمود البستاني ـ ط: دار البلاغة

٢٢ ـ **السُنّة النبوية والطب الحديث** ـ ت: د. صادق علي ـ ط: دار المؤرخ العربي

٢٣ ـ **سيكولوجية الغذاء** ـ ت: عبد الرَّحمٰن العيسوي

٢٤ ـ **الشفاء الذاتي** ـ ت: أندرو ويل ـ ط: مكتبة جرير

٢٥ ـ **صحتك في الغذاء** ـ ت: د. محمد أرناؤوط ـ ط: دار الجيل

٢٦ ـ **الطب البديل** ـ ت: د. توفيق الحاج يحيى ـ ط: دار الفكر

٢٧ ـ **الطب البديل** ـ ت: د. غسان ماهر ـ ط: شركة المطبوعات

٢٨ ـ **طب النَّبي (ص)** ـ ت: محسن عقيل ـ ط: دار المحجة البيضاء

٢٩ ـ **طب الأئمَّة (ع)** ـ ت: السيِّد عبد الله شُبَّر ـ ط: الدار الإسلامية

٣٠ ـ **طب الأئمَّة (ع)** ـ ت: محسن عقيل ـ ط: دار المحجَّة البيضاء

٣١ ـ **طب المعصومين (ع)** ـ ت: د. لبيب بيضون

٣٢ ـ **طب الإمام علي (ع)** ـ ت: محسن عقيل ـ ط: دار المحجَّة البيضاء

٣٣ ـ **طب الإمام الصَّادق (ع)** ـ ت: الشيخ محمد الخليلي ـ ط: دار الكتاب الإسلامي

٣٤ ـ **طبيبك معك** ـ ت: د. صبري القباني ـ ط: دار العلم للملايين

٣٥ ـ **العلاج بعشب القمح** ـ ت: آن وينغمور ـ ط: الدار التقدمية

٣٦ ـ **علم الطب والصحة** ـ ت: د. جليل لفته ـ ط: دار الشهيد الصدر

٣٧ ـ **عمر المهدي بين العلم والأديان** ـ ت: علي أكبر مهدي بور ـ ط: دار المحجَّة البيضاء

٣٨ ـ **الغذاء والفكر** ـ ت: اننداميترا

٣٩ ـ **الغذاء لا الدواء** ـ ت: د. صبري القباني ـ ط: دار العلم للملايين

٤٠ ـ **الغذاء يصنع المعجزات** ـ ت: جايلورد هاوزر ـ ط: دار النفائس

٤١ ـ **القمح المُبرعم** ـ ت: حسن عبَّاس

٤٢ ـ **فن الحياة** ـ ت: د. هلال الأصفري ـ ط: جروس بروس

٤٣ ـ **فن التغذية** ـ ت: د. أمين رويحة ـ ط: دار القلم

٤٤ ـ **فنجان قهوة** ـ ت: د. مريم نور ـ ط: دار الفكر المعاصر

٤٥ ـ **القرآن والطب الحديث** ـ ت: د. صادق علي ـ ط: دار المؤرخ العربي

٤٦ ـ **الماكروبيوتك** ـ ت: د. خالد التركي ـ ط: الدار العربية للموسوعات

٤٧ ـ **مرآة الكمال** ـ ت: الشيخ عبد الله المامقاني

٤٨ ـ **مع الطب في القرآن الكريم** ـ ت: د. دياب وقرقوز ـ ط: مؤسسة علوم القرآن

٤٩ ـ **من أمالي الإمام الصَّادق(ع)** ـ ت: الشيخ محمد الخليلي ـ ط: مؤسسة الأعلمي

٥٠ ـ **من علم الطب القرآني** ـ ت: د. عدنان الشريف ـ ط: دار العلم للملايين

٥١ ـ **ميزان الحكمة** ـ ت: الشيخ محمدي الري شهري ـ ط: الدار الإسلامية

٥٢ ـ **مهذب الأحكام** ـ ت: السيِّد عبد الأعلى السبزواري ـ

٥٣ ـ **مواهب الرَّحمٰن** ـ ت: السيِّد عبد الأعلى السبزواري ـ

٥٤ ـ **النباتيون ومنهجهم في التغذية** ـ ت: د. أمين رويحة ـ ط: دار القلم

٥٥ ـ **النظام التربوي في الإسلام** ـ ت: الشيخ باقر القرشي ـ ط: دار التعارف

٥٦ ـ **نكون أو لا نكون** ـ ت: إفان روبنسكي ـ ط: الدار التقدمية

٥٧ ـ **وسائل الشيعة** ـ ت: الشيخ الحرّ العاملي ـ ط: إحياء التراث العربي

٥٨ ـ **اليوغا علاج نفسي** ـ ت: د. عباس المسيري ـ ط: الهيئة المصرية العامَّة

## المجلات والدوريات:

٥٩ ـ مجلة أهل البيت

٦٠ ـ مجلة طبيبك

٦١ ـ مجلة الطب العربي

٦٢ ـ مجلة الغذاء والتغذية

٦٣ ـ مجلة نور الإسلام

٦٤ ـ مجلة النبأ

٦٥ ـ مجلة الكوثر

٦٦ ـ مجلة الأبعاد الخفية

٦٧ ـ مجلة النجاة

# الفهرس

## الفصل الثاني
## دور الغذاء في الشفاء

## الفصل الثالث
## الميزان في الغذاء



## الفصل الرابع
## الاعتدال في الغذاء

## الفصل الخامس
## أوقات الطعام (الوجبات اليومية)

## الفصل السادس
## آداب تناول الطعام



## الفصل السابع
## تناول الطعام المفيد

## الخاتمة

## وصايا عامة

## صدر للمؤلف

١ ـ زيارة الإمام الحسين عليه السلام، في رحاب الإمام المهدي عليه السلام

٢ ـ كفاية الزائرين

٣ ـ ضياء المؤمنين

٤ ـ الروح بين العلم والعقيدة

٥ ـ النور المبين في فضل الصلاة على محمد وآله الطاهرين

٦ ـ خدمة الناس في سيرة أهل البيت عليهم السلام

٧ ـ المنهج العبادي للأنبياء والأوصياء والعرفاء

٨ ـ النظام الصحي بين الطب الإسلامي والطب الطبيعي

٩ ـ حياة السيد المسيح عليه السلام

١٠ ـ كيف تواجه الابتلاء

١١ ـ بحوث في الإمامة والولاية

١٢ ـ جمال السالكين السيد عبد الأعلى السبزواري رحمه الله

١٣ ـ كيف تقرأ القرآن الكريم

١٤ ـ وصايا العلماء

١٥ ـ غياث الملهوفين في التوسل بمحمّد وآله الطاهرين
١٦ ـ الشفاء في الغذاء في طب النبي ﷺ والأئمة عليهم السلام
١٧ ـ الأحلام نافذة على عالم الغيب
١٨ ـ يوم القيامة ونسبية الزمن بين العلم والقرآن الكريم
١٩ ـ جواهر الأخبار في ما ورد عن النبي وآله الأطهار
٢٠ ـ مواعظ وعبر من حياة الأنبياء والأوصياء والأولياء
٢١ ـ تكريم الناس
٢٢ ـ الفضائل العلوية
٢٣ ـ الكمالات العلوية
٢٤ ـ البيت السعيد
٢٥ ـ أعمال الحج والعمرة
٢٦ ـ قضاء الحوائج
٢٧ ـ الصدقة نور في الدنيا والآخرة
٢٨ ـ الدين المعاملة وفن العلاقات الاجتماعية
٢٩ ـ الشفاء في الصيام مقارنة بين الصّوم الدّيني والصّوم الطّبّي
٣٠ ـ كيف ننفع الأموات؟
٣١ ـ ادخال السرور على أهل القبور
٣٢ ـ زجر النَّفس: المنسوب للنبي إدريس عليه السلام
٣٣ ـ كيف تحاسب نفسك؟
٣٤ ـ كلمات سيد الأوصياء عليه السلام لمناسبات الموت والعزاء

٣٥ ـ المحاضرات الأخلاقية

٣٦ ـ البرنامج العبادي

٣٧ ـ النذر

٣٨ ـ أسرار جزاء الأعمال

٣٩ ـ في رحاب الله

٤٠ ـ الشفاء بالماء حقائق علمية حول إدراك الماء وتأثيره في علاج الأمراض

٤١ ـ آثار وبركات المجالس البيتية

تُطلب الكتب من المؤلف: جنوب لبنان ـ عديسة
تلفون: ٠٣/٦٤٩١٣٦
٠١/٢٧٩٥٨١